Kelly A. Turner, Ph.D

Remisie totală

★ Să-i supraviețuim cancerului, chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă ★

Bestseller New York Times

Am început să studiez remisiile totale pentru că am vrut să iau din puterea acestei boli foarte înfricoşătoare. După ani de cercetare în profunzime a acestui subiect, care au culminat cu prezentarea, prin intermediul acestei cărţi, a celor 9 factori-cheie care au rezultat din cercetările mele asupra remisiilor totale, acum cred că există moduri de a te simţi mult mai puternic atunci când te confrunţi cu cancerul – şi sper că şi voi simţiţi la fel. Cel mai important aspect în ceea ce priveşte aceşti 9 factori-cheie este acela că niciunul dintre ei nu este greu de găsit sau de accesat ori prohibitiv din punct de vedere al costurilor: tot ce îţi trebuie, în schimb, este un efort din partea ta. În plus, toţi cei 9 factori s-au dovedit a fi promotori ai sănătăţii. În cele din urmă, toţi cei 9 factori sunt lucruri pe care te poţi concentra indiferent dacă:

- Încerci să previi cancerul,
- Suferi de cancer în prezent şi foloseşti medicina occidentală,
- Suferi de cancer în prezent şi ai ales să nu foloseşti medicina occidentală sau
- Încerci să împiedici reapariţia cancerului

Kelly A. Turner, Ph.D

REMISIE TOTALĂ

Să-i supraviețuim cancerului, chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă

EDITURA FOR YOU

Copyright © 2015 by Kelly A. Turner
Radical Remission: Surviving Cancer against All Odds.
Harper Collins Publishers, www.harpercollins.com

Copyright © 2015 EDITURA FOR YOU

Redactor: Carmen Terțiu
Tehnoredactare: Felicia Drăguşin (Prosperity Exprim SRL)
Design copertă: www.graficadesign.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TURNER, KELLY
Remisie totală: Să-i supraviețuim cancerului, chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă / Kelly A. Turner. - București : For You, 2015
ISBN 978-606-639-088-0
13

Toate drepturile asupra prezentei versiuni aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/665.62.23;
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;
E-mail: foryou@editura-foryou.ro
comenzi@editura-foryou.ro
Website: www.editura-foryou.ro
Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You
Instagram: https://instagram.com/edituraforyou/
Twitter: https://twitter.com/EdituraForYou

Printed in Romania ISBN: 978-606-639-088-0

Kelly A. Turner, Ph.D

REMISIE TOTALĂ

Să-i supraviețuim cancerului, chiar și atunci când nimeni nu ne mai dă nicio șansă

Traducere de Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU

Tuturor persoanelor care au auzit
vreodată cuvintele: „Ai cancer"
şi celor dragi ai lor,
care i-au sprijinit în călătoria lor.

MULȚUMIRI

Dacă ai scris vreodată o carte, știi că e nevoie de *mult* timp, multă muncă și multă, multă lume care să o transforme în realitate. În primul și în primul rând le rămân îndatorată tuturor oamenilor pe care i-am intervievat în cursul cercetărilor mele, inclusiv supraviețuitorilor care au trăit o remisie totală a cancerului și vindecătorilor alternativi menționați în această carte. Voi sunteți ce-ul, de ce-ul și cum-ul acestei cărți și vă rămân veșnic recunoscătoare pentru că m-ați lăsat în universul vostru de vindecare. Lumea este mai sănătoasă și mai fericită datorită celor împărtășite de voi – și vă mulțumesc!

De asemenea, un uriaș „Mulțumesc!" celor care au făcut posibilă călătoria mea în jurul lumii, printre care: American Cancer Society, Karin Fuchs, Michaelle Edwards, Dr. David Jin, Bryan McMahon, Chieko Ohori, Catherine Oshida, Blair Sly, Dr. Tsuyo-shi Konta, Dan White, Haruka Tsuchiya, familia Mimura, Carolyn Landis, Nan Rick, Swami Brahmdev, Danny, Aleju, Diana, Juanca, Manuela, Claudia, Manu, Andrea, Colin și tuturor celorlalți membri ai Aurovalley Ashram, Bill și Barbara Turner, familia Stern, David și Debby Sonnenberg, Marko și Sue Sonnenberg, Morton și Vivian Teich, Neville Hodgkinson, Honour Schram de Jong, Debbie Mwamlima, Dr. Rodwell Vongo, Pete Lungu, Dr. W.Z. Mwale, Bella și Rachel de la Tongabezi, Vusa Sibanda, Ophious Sibanda, Irwin

și Henri Tjong, Denise și Carlos Sauer, Catherine Tucker și tuturor celor care ne-au vizitat de-a lungul călătoriei.

Îmi exprim profunda recunoștință față de Ned Leavitt, agentul meu și Jambavan-ul* meu personal – nu există altă persoană pe care să o vreau de partea mea! Îți mulțumesc ție și lui Jillian pentru că ați crezut în propunerea mea și m-ați determinat să ies din cochilia mea academică. Și un mare „Mulțumesc!" lui Kate Northrup pentru că a avut amabilitatea să mă prezinte lui Ned!

Îi mulțumesc lui Nancy Hancock, minunata mea editoare, care i-a dat acestei cărți forma în care este astăzi – îți sunt profund recunoscătoare pentru că ai crezut în mine și pentru că ai susținut această carte. Le mulțumesc Elsei Dixon, Suzannei Quist, Melindei Mullin, lui Amy Van Langen și tuturor celor din echipa HarperOne vă mulțumesc pentru că ați asamblat totul și ați făcut posibilă apariția acestei cărți.

Mai înainte să fi existat o carte, a existat o disertație, iar aceasta nu ar fi fost posibilă fără profesorii Lorraine Midanik, Andrew Scharlach și Joan Bloom – vă mulțumesc pentru că m-ați sprijinit în cercetarea mea nontradițională!

Îi mulțumesc și lui Greg Merrill: ai fost și continui să fii unul dintre cei mai mari și buni mentori ai vieții mele. Îți mulțumesc pentru că m-ai încurajat să-mi modelez propria cărare, deși era singuratică. Le mulțumesc fetelor de la MSW și Yolandei Bain, acum devenită înger, pentru sprijinul lor cât timp am fost la Berkeley și lui Garrett Smith, Lisa Trost, Natalie Ledesma, Julie Argyle, Winnie, Carol, Claudia și Barbara Buckley, Naomi Hoffer, Paul și Mimi pentru că m-ați îndrumat în primii mei ani de consiliere.

---

* personaj din mitologia indiană; Jambavan a fost creat de Brahma pentru a-l ajuta pe Rama în lupta contra lui Ravana. Aici folosit cu sens de „asistent". *(n. ed.)*

Le mulţumesc Lisei Laing şi tatălui meu pentru că m-au sunat săptămânal ca să mă verifice să nu mă abat de la cale, iar lui Sarah Lahey şi mamei le mulţumesc pentru că au citit manuscrisul. Le trimit binecuvântări fetelor de la Success Team, lui Steph Cowling şi lui Jennifer Alhasa, pentru sprijinul şi încurajarea lor săptămânală în perioadele cele mai grele în care am lucrat la această carte.

Le mulţumesc tuturor celor care mi-au sprijinit cercetările şi această carte de la început, oferindu-mi sfaturi, sprijin şi iubire, printre care îi amintesc pe Kate Northrup şi Mike Watts, Colleen Saidman şi Rodney Yee, Lissa Rankin, Jane Brody, Sara Reistad-Long, Eliot Schrefer, Elyn Jacobs, Ann Fonfa, Glenn Sabin, Murray Jones, Tami Boemher, Leigh Fortson, Sarto Shickel, Chris Wark, Jeannine Walston, Jan Adrian, Nancy McKay, Matthew Gilbert, Dale Figtree, Janet Jacobsen, Jim Linderman, Roberta Sorvino şi Lawrence Kuznetz.

Şi un mare, îndatoritor şi umil „Mulţumesc!" tuturor oamenilor minunaţi care au scris cuvinte de apreciere pentru această carte – cuvintele voastre de încurajare înseamnă totul pentru mine!

Cercetările mele au fost inspirate de alţi autori minunaţi, care au avut curajul să scrie despre remisiile totale înaintea mea şi le sunt veşnic recunoscătoare acestor oameni pentru că au fost deschizători de drum pentru mine: Caryle Hirschberg, regretata Brendan O'Regan, Marilyn Schiltz şi toţi ceilalţi de la IONS, Andrew Weil, Deepak Chopra, Herbert Benson, Anne Harrington, Bernie Siegel, Dean Ornish, Kris Carr, Anita Moorjani, Wayne Dyer, Louise Hay, Rachel Naomi Remen, Bruce Lipton şi Christiane Northrup.

Un mare „Mulţumesc!" prietenilor mei, al căror sprijin îl preţuiesc mereu: fetele de la Fontana, fetele din Dance Team, Harvard Blocking Group, echipa SF şi echipa Tennis Tues-

days, prietenii mei din New York – dintre care îi amintesc în mod special pe Jac, Annabelle, Eric, Kim, Rachel, Maiga, Sara și toți cei nenumărați, care au fost acolo pentru a mă sprijini în cursul procesului de scriere a acestei cărți.

Mulțumesc familiei mele, a cărei iubire și sprijin crește cu fiecare an. Vă mulțumesc mamă, tată, Lisa, Andy, Chris, Carrie, Melissa, Sarah, Patrick, toate nepoatele și toți nepoții mei, pentru iubirea, iubirea, iubirea voastră. Le mulțumesc celor mai bune cumnate și cumnați pe care și-i poate dori cineva: Vivi, Murry, Aly, Karma, Andre, David, Debby, Marko, Sue, Steve și Howard și tutoror copiilor voștri minunați pentru sprijinul vostru neclintit. Trimit o explozie de iubire în mod special lui Vivi, care a supraviețuit cancerului atunci când nimeni nu-i mai dădea nicio șansă, în timp ce scriam această carte. Și îi mulțumesc familiei noastre extinse – mătușilor, unchilor și verilor: vă mulțumesc că ați fost rețeaua mea națională de sprijin și distracție!

Băiețelului care este acum în burtica mea și care va fi în brațele mele la momentul apariției cărții – sincronizarea ta este perfectă, deja te iubim foarte mult și îți mulțumesc pentru răbdarea pe care ai avut-o în timpul lungilor ore în care am scris cartea.

Și sufletului meu pereche, Aaron Teich. Această carte și cei zece ani de muncă, visare, studiu, agonie, planificări ale călătoriilor, editare, râs și plâns care i-au fost aferenți s-au întâmplat numai datorită ție. *Numai* datorită ție. Pur și simplu nu există cuvinte pentru a descrie cât de mult însemni tu și căsătoria noastră pentru mine și pentru viața mea. Aș fi pierdută fără tine.

Și în final un uriaș „Mulțumesc!" vouă, cititorilor mei! Am scris această carte pentru a încerca să-i ajut puțin pe pacienții cu cancer și pe cei dragi lor. Sper că am reușit.

INTRODUCERE

anomalie (substantiv): Ceva care se abate de la ceea ce este considerat standard, normal sau de așteptat.

Ați auzit, probabil, o poveste ca asta – o persoană cu cancer avansat a încercat tot ceea ce medicina convențională are de oferit, inclusiv chimioterapie și chirurgie, dar nimic nu a funcționat. Este trimisă acasă să moară, dar cinci ani mai târziu intră în biroul medicului, sănătoasă și fără nici urmă de cancer.

Când am auzit prima dată o poveste ca asta, consiliam pacienți cu cancer la un spital mare de cercetare a cancerului din San Francisco. În timpul pauzei de prânz, citeam cartea Dr. Andrew Weil, *Vindecare spontană*, când am dat peste un caz de remisie totală. Am înghețat, confuză și uimită. Oare acest lucru *chiar* s-a întâmplat? Oare această persoană a depășit un cancer avansat, fără să folosească medicina convențională? Dacă da, de ce nu apare pe prima pagină a tuturor ziarelor? Chiar dacă s-ar fi întâmplat o singură dată, era totuși un eveniment incredibil. În definitiv, această persoană a dat peste un gen de leac pentru cancerul său. Bărbații și femeile pe care le consiliam ar fi dat orice să afle secretul acestui supraviețuitor – ca și mine, de altfel.

Intrigată, am început imediat să caut și alte cazuri de remisie totală. Ce am descoperit m-a șocat. Erau publicate peste

o mie de astfel de cazuri, toate apărute fără prea multă vâlvă în reviste medicale și totuși era prima dată când auzeam de unul – eu, care lucrez la o instituție importantă de cercetare a cancerului. Cu cât cercetam mai mult acest subiect, cu atât deveneam mai frustrată. S-a dovedit că nimeni nu investighează în mod serios aceste cazuri, nici nu a făcut vreo încercare de a le urmări. Ce e mai rău: cei mai mulți dintre supraviețuitorii care au trecut printr-o remisie totală cu care am vorbit mi-au spus că medicii lor, deși s-au bucurat pentru ei, de multe ori nu au fost interesați să afle ce au făcut pentru a se însănătoși. Ultima picătură pentru mine, însă, a fost atunci când câțiva dintre supraviețuitori mi-au spus că medicii lor le-au cerut, de fapt, să *nu* spună nimănui, nici celorlalți pacienți din sala de așteptare, de recuperarea lor uimitoare. Motivul? Ca să nu dea „speranțe false". Deși e, cu siguranță, de înțeles faptul că acești medici nu ar vrea să-i facă pe pacienții lor să creadă că metodele prin care s-au vindecat alte persoane ar putea funcționa și în cazul lor, reducerea completă la tăcere a acestor povești adevărate de vindecare este cu totul altceva.

Câteva zile mai târziu, o clientă pe care o consiliam a izbucnit în lacrimi în timpul ședinței de chimioterapie. Avea 31 de ani, doi copii gemeni mici și fusese diagnosticată recent cu un cancer de sân agresiv, stadiul 3 (din 4 posibile). Printre suspine, m-a întrebat:

– Ce pot să fac pentru a mă face bine? Spune-mi ce să fac – voi face *orice*. Nu vreau ca băieții mei să crească fără mamă.

Am privit-o în timp ce stătea acolo, epuizată și cheală, cu singura ei speranță de recuperare scurgându-i-se încet în vene. Și apoi m-am gândit la acele peste 1.000 de cazuri[1] incredibile de recuperare totală pe care nimeni nu le cerceta. Am respirat adânc, m-am uitat în ochii ei și i-am spus:

– Nu știu. Dar am de gând să încerc să aflu asta pentru tine.

Acela a fost momentul în care am decis să continui cu doctoratul și să-mi dedic viața pentru a găsi, a analiza și *da*, pentru *a vorbi* despre cazurile de remisie totală. La urma urmei, dacă încercăm să „câștigăm războiul cu cancerul", nu e logic să vorbim cu cei care l-au câștigat deja? De fapt, nu ar trebui să-i supunem pe acești supraviețuitori la numeroase teste științifice și să le punem toate întrebările care ne trec prin minte, în încercarea de a le afla secretul? Doar pentru că nu putem explica imediat de ce s-a întâmplat un anumit lucru, asta nu înseamnă că ar trebui să-l ignorăm – sau, mai rău, să le spunem altora să nu vorbească despre el.

Exemplul pe care-l folosesc întotdeauna este Alexander Fleming, un om de știință care a ales să nu ignore o anomalie. Din câte se spune, în 1928, Alexander s-a întors din vacanță și a găsit un mucegai care se dezvolta în mai multe vase Petri, lucru care nu l-a surprins, dată fiind lunga sa absență. El a început să sterilizeze vasele, imaginându-și că pur și simplu va trebui să reia experimentul de la început. Din fericire, însă, a decis să ia o pauză și să arunce o privire mai atentă – și atunci a observat că toate bacteriile dintr-un anumit vas erau moarte. În loc să ignore anomalia din acest vas și să o considere o simplă întâmplare, Fleming a decis să cerceteze problema mai departe – și acest lucru l-a condus *la descoperirea penicilinei*.

Această carte împărtășește rezultatele cercetărilor mele asupra remisiei totale a cancerului. Acesta este rezultatul deciziei mele *de a nu ignora cazurile anormale*, ci, mai degrabă, de a proceda ca Alexander Fleming: să arunc o privire mai atentă. Cu toate acestea, mai întâi vă voi povesti puțin despre trecutul meu, astfel încât să puteți înțelege mai bine de unde am plecat și ce m-a inspirat să-mi dedic viața acestui subiect.

Povestea mea

Experienţa mea legată de cancer a început atunci când eu aveam 3 ani, iar unchiul meu a fost diagnosticat cu leucemie. Boala lui a fost un proces lung şi anevoios, care a durat cinci ani de zile, aruncând o umbră asupra reuniunilor noastre de familie şi insuflându-ne nouă – mie şi tuturor verişorilor mei mici – o frică incredibilă faţă de boala misterioasă numită „cancer". În cele din urmă, unchiul a murit când eu aveam 8 ani, lăsându-l pe verişorul meu de 9 ani fără tată. Atunci am aflat că taţii pot muri de cancer.

Câţiva ani mai târziu, când aveam doar 14 ani, un prieten apropiat a fost diagnosticat pe neaşteptate cu cancer la stomac, imediat după absolvirea clasei a VIII-a. În stare de şoc, micul nostru oraş din Wisconsin s-a adunat imediat în jurul lui, impulsionându-l cu numeroase strângeri de fonduri şi vizite la spital. Unii dintre prietenii mei erau plini de speranţă, dar eu nu am putut ignora acel sentiment de teamă, cuibărit adânc în stomac – la urma urmei, mai văzusem asta înainte. După doi ani lungi şi plini de efecte secundare, prietenul meu a murit, la vârsta de 16 ani. Întreaga noastră comunitate a participat la înmormântarea lui, iar în următorii câţiva ani, eu şi ceilalţi prieteni ai mei am mers cu regularitate mormântul lui, cu flori. Atunci am aflat că absolut oricine ar putea muri de cancer, în orice moment.

Câțiva ani mai târziu, când învățam să-mi iau licența la Universitatea Harvard, am făcut cunoștință pentru prima dată cu medicina complementară, yoga și meditația. Aceste practici și idei ciudate m-au făcut să încep să-mi pun la îndoială credințele anterioare despre faptul că mintea și corpul sunt separate și am început, treptat, să practic yoga din ce în ce mai mult. După patru ani minunați, primul meu loc de muncă după Harvard a fost să devin coautoare la o carte despre încălzirea globală și m-am trezit dintr-o dată așezată în fața monitorului toată ziua, lipsită de interacțiunea socială de care mă bucurasem în timpul facultății. Atunci când un prieten mi-a sugerat să fac ceva în privința izolării mele – să devin voluntar –, primul lucru care mi-a venit în minte a fost acela de a-i ajuta pe pacienții cu cancer: fără îndoială din cauza experiențelor mele timpurii cu această boală.

Îmi amintesc și acum prima mea zi de voluntariat în pavilionul de pediatrie de la Memorial Sloan-Kettering Cancer Center din New York. Tot ce am făcut a fost să joc Monopoly cu câțiva copii cărora li se administra chimioterapie intravenos, dar sentimentul profund pe care l-am simțit în timp ce îi ajutam să uite de boala lor pentru câteva ore mi-a schimbat cu adevărat viața. Am știut imediat că mi-am găsit chemarea, iar după câteva săptămâni de voluntariat, căutam deja programe de pregătire pentru absolvenți. Am participat la cursurile Universității Berkeley din California, pentru a-mi lua diploma de masterat în asistență oncologică, cu accent pe specialitatea de consiliere a pacienților cu cancer.

În timp ce eram în California, interesul meu pentru medicina complementara s-a adâncit, determinându-mă să citesc multe cărți pe această temă și să finalizez un curs intensiv de profesori de yoga. Îmi petreceam zilele consiliind pacienți cu cancer, iar serile studiind și practicând yoga. La acea vreme, so-

ţul meu studia pentru a-şi lua diploma în medicina tradiţională chineză (acupunctură, plante medicinale etc.) şi, de asemenea, învăţa o formă esoterică de vindecare prin energie, astfel încât eram efectiv înconjurată de exemple de medicină complementară. În această perioadă, am citit cartea lui Andrew Weil, care mi-a schimbat cursul vieţii, făcându-mi cunoştinţă cu ceea ce Weil numeşte „vindecare spontană", şi convingându-mă să-mi continui doctoratul, astfel încât să pot studia acest subiect fascinant în profunzime. Din acel moment, mi-am dedicat viaţa pentru a descoperi ce fac oamenii pentru a învinge cancerul, chiar şi atunci când nimeni nu le mai dă nicio şansă.

Ce este remisia totală?

Pentru a înţelege ce este remisia totală, ar fi util mai întâi să ne gândim la ce înseamnă remisia „standard" sau „nonradicală."

Un medic se aşteaptă ca boala să intre în remisie dacă este descoperită suficient de devreme şi, de asemenea, dacă este unul dintre tipurile de cancer „mai tratabile" de astăzi. De exemplu, dacă o femeie este diagnosticată cu cancer mamar stadiul 1, se aşteaptă – statistic vorbind – ca ea să nu mai aibă cancer cel puţin cinci ani, atâta timp cât urmează tratamentul medical recomandat de chirurgie, chimioterapie şi/sau radiaţie. Cu toate acestea, dacă aceeaşi femeie este diagnosticată cu cancer pancreatic faza 1, există doar o şansă de 14% ca ea să fie în viaţă în următorii cinci ani, chiar dacă urmează toate tratamentele medicale recomandate . Asta se datorează faptului că, în prezent, medicina convenţională nu are pentru cancerul pancreatic tratamente la fel de eficiente cum sunt cele pentru cancerul de sân.

Eu definesc remisia totală drept *orice remisie a cancerului care este neașteptată din punct de vedere statistic – și aceste statistici variază în funcție de tipul de cancer, stadiul și tratamentul medical primit.* Pentru a fi mai explicită, o remisie totală are loc ori de câte ori:

1) Cancerul unei persoane dispare, fără a folosi *nicium* tratament convențional; sau

2) Un bolnav de cancer încearcă medicina convențională, dar cancerul nu intră în remisie, astfel încât el/ea trece la metode alternative de vindecare, care conduc la o remisie; sau

3) Un pacient cu cancer folosește medicina convențională și metode alternative de vindecare în același timp, pentru a infirma un prognostic cumplit (de exemplu, orice cancer cu o șansă mai mică de 25% de supraviețuire în următorii cinci ani)

Deși remisiile neașteptate sunt rare, mii de oameni le-au trăit. Îi întreb pe toți medicii oncologi pe care-i întâlnesc dacă au văzut vreodată un caz de remisie totală în practica lor și până acum toți mi-au răspuns „Da". Apoi îi întreb dacă au publicat cazul (cazurile) într-un jurnal academic. Până în prezent, toți mi-au răspuns „Nu". Din acest motiv, nu vom ști, de fapt, cât de des au loc remisiile totale, până când nu vom crea un mod sistematic de urmărire a acestora. Pentru a ajuta la realizarea acestui obiectiv, site-ul acestei cărți – RadicalRemission.com – permite supraviețuitorilor de cancer, medicilor/vindecătorilor și cititorilor ca tine să prezinte rapid și ușor cazurile de remisie totală, care pot fi apoi numărate, analizate și urmărite de echipa mea de cercetători. Această bază de date a remisiilor totale este, de asemenea, ușor accesibilă publicului larg, astfel încât pacienții cu cancer și cei dragi lor să poată citi modul în care alte persoane cu diagnostice similare au reușit să se vindece atunci când nimeni nu le mai dădea nicio șansă.

Când am început să studiez fenomenul de remisia totală, am fost surprinsă să aflu că două grupuri de persoane au fost ignorate în mare măsură în cele peste 1.000 de cazuri de remisie totală care au fost publicate în revistele medicale.

Primul grup a fost grupul de supraviețuitori în sine – mi s-a părut șocant faptul că marea majoritate a articolelor academice *nu vorbeau despre ce credea pacientul că a dus la remisie*. Am citit articol după articol în care medicii au enumerat cu atenție toate modificările biochimice care au apărut la supraviețuitorii care au avut o remisie totală, dar niciunul dintre autori nu a raportat că i-ar fi întrebat direct pe supraviețuitori de ce credeau ei că s-au vindecat. Acest lucru mi s-a părut foarte ciudat, având în vedere faptul că supraviețuitorii ar fi putut face ceva – chiar fără să știe – care ar fi putut să-i ajute să se vindece de cancer. Prin urmare, pentru lucrarea mea de disertație, m-am hotărât să găsesc și să intervievez 20 de oameni care au trăit un caz de remisie totală și să-i întreb direct: „Din ce cauză crezi că te-ai vindecat?"

Al doilea grup ignorat de cercetări a fost cel al vindecătorilor alternativi. Deoarece cele mai multe remisii totale au loc, *prin definiție*, în absența medicinii convenționale/occidentale, am fost surprinsă de faptul că nimeni nu a studiat cu adevărat modul în care vindecătorii nonoccidentali sau alternativi tratează cancerul. Mulți dintre supraviețuitorii cu remisie totală cu care am vorbit la acel moment au căutat vindecători din toate colțurile lumii.

Prin urmare, am călătorit în întreaga lume și am intervievat 50 de vindecători alternativi nonoccidentali din întreaga lume, cu privire la abordarea lor în cazurile de cancer. Am petrecut zece luni căutând și vorbind cu vindecători alternativi

ai cancerului în jungle, munți și orașe din zece țări diferite, printre care Hawaii (SUA), China, Japonia, Noua Zeelandă, Thailanda, India, Anglia, Zambia, Zimbabwe și Brazilia. A fost o călătorie de cercetare care mi-a schimbat viața și care m-a condus spre mulți vindecători fascinanți, iar această carte rezumă tot ceea ce am aflat de la ei.

De la această cercetare inițială pentru lucrarea de disertație, am continuat să găsesc cazuri din ce în ce mai multe și mai radicale de remisie și am realizat, în acest moment, peste 100 de interviuri directe și am analizat peste 1.000 de cazuri consemnate de remisie totală. După ce am analizat toate aceste cazuri cu atenție și folosind în mod repetat metode de cercetare calitativă, am identificat peste 75 de factori diferiți, care, teoretic, pot juca un rol în remisia totală – iar aici sunt incluși factori fizici, emoționali și spirituali. Cu toate acestea, atunci când am pus într-un tabel frecvența fiecărui factor, am văzut că 9 dintre acești 75 de factori continuau să apară iar și iar, în aproape fiecare interviu. Cu alte cuvinte, foarte puțini dintre subiecții cercetării mele au menționat factorul 73, care este administrarea de cartilaj de rechin, dar aproape fiecare persoană pe care am intervievat-o a menționat că a făcut următoarele 9 lucruri pentru a se vindeca de cancer. Acești 9 factori-cheie pentru remisia totală care au reieșit din cercetarea mea sunt prezentați mai jos. Ordinea este aleatorie:

1) Schimbarea radicală a dietei;
2) Administrarea de suplimente din plante sau de vitamine;
3) Eliberarea emoțiilor suprimate;
4) Amplificarea emoțiilor pozitive;
5) Primirea de ajutor social;
6) Aprofundarea conexiunii spirituale;
7) Preluarea controlului asupra propriei sănătăți;

8) Voința puternică de a trăi;
9) Folosirea intuiției pentru a putea lua decizii informate privind sănătatea;

Este important de reținut că acești 9 factori-cheie nu sunt enumerați în ordinea importanței lor. Cu alte cuvinte, nu există nici un „câștigător" clar printre acești 9 factori. Mai degrabă, toți cei 9 au fost menționați la fel de frecvent în interviurile mele (chiar dacă – așa cum veți vedea în această carte – unii oameni au avut tendința de a se concentra mai mult pe un singur factor, decât pe celelalte). Vă rog să rețineți că marea majoritate a supraviețuitorilor cu remisie totală pe care i-am studiat au apelat la *toți acești nouă factori*, cel puțin într-o anumită măsură, în eforturile lor de a se vindeca de cancer.

Cu toate acestea, din motive de organizare, am aranjat această carte în nouă capitole, iar fiecare descrie unul dintre acești nouă factori-cheie în profunzime. În fiecare capitol, vom examina mai întâi aspectele importante pentru fiecare factor, inclusiv o prezentare a celor mai recente cercetări științifice asupra acelui factor. Apoi, vom explora o poveste completă de vindecare prin remisie totală, care scoate în evidență factorul analizat în respectivul capitol. În cele din urmă, fiecare capitol se încheie cu o listă simplă de pași pe care, dacă doriți, îi puteți face chiar acum, pentru a începe să aduceți acești factori-cheie ai remisiei totale în viața voastră.

Înainte de a începe...

Înainte de a vă împărtăși aceste povești uimitoare de vindecare, aș dori să clarific câteva lucruri. În primul rând, aș dori să precizez în mod clar că nu mă opun deloc tratamentului convențional al cancerului, inclusiv intervențiilor chirurgicale, chimioterapiei sau radioterapiei. La fel cum am convingerea că cei mai mulți oameni au nevoie de pantofi pentru a participa

la un maraton – şi totuşi, câţiva au reuşit să găsească o modalitate de a alerga 40 km în picioarele goale şi fără probleme de sănătate – tot aşa am convingerea că cei mai mulţi oameni vor avea nevoie de medicina convenţională pentru a scăpa de cancer, totuşi câţiva au găsit o metodă de a se vindeca de cancer prin alte mijloace. În calitate de cercetător oncolog, sunt pur şi simplu dedicată să învăţ mai multe despre „regimul de pregătire" al celui de-al doilea grup, în încercarea de a afla cum au obţinut o astfel de reuşită, care sfidează toate prognosticurile.

În al doilea rând, aş dori să menţionez în mod clar că, prin scrierea acestei cărţi, intenţia mea nu este deloc de a da „speranţe false". Vă amintiţi de medicul care nu a vrut ca pacienţii săi să audă de remisiile totale? Îl înţeleg, deoarece faptul că se confruntă cu o sală de aşteptare plină de oameni care au puţine speranţe de supravieţuire din punct de vedere statistic este, cu siguranţă, o sarcină descurajantă. Cu toate acestea, păstrarea tăcerii asupra cazurilor de remisie totală a dus la ceva mult mai rău, în opinia mea, decât la speranţe false – a dus la faptul că nimeni nu a investigat serios şi nici nu a învăţat nimic din aceste cazuri remarcabile de recuperare.

La primul meu curs de cercetare la U.C. Berkeley, am aflat că obligaţia unui cercetător ştiinţific este aceea de a examina cazurile anormale care nu se încadrează în ipoteza sa. După examinarea acestor anomalii, un cercetător are doar două opţiuni: ori să explice public de ce aceste cazuri ciudate nu se încadrează în modelul său ipotetic, ori să vină cu o nouă ipoteză care să includă şi aceste cazuri. Oricum, nu există absolut niciun scenariu în care este acceptabil să ignori cazurile care nu se încadrează în ipoteza ta.

În afară de faptul că este iresponsabil din punct de vedere ştiinţific să-i ignori cu desăvârşire pe cei care s-au vindecat de cancer prin mijloace nonconvenţionale (în special atunci când

obiectivul nostru comun este acela de a găsi un leac pentru cancer), aș dori să discut, de asemenea, despre termenul „speranțe false". A da speranțe false înseamnă să-i faci pe oameni să spere la ceva care nu este adevărat sau care este fals. Cazurile de remisie totală nu pot fi explicate în acest moment, dar sunt *adevărate*. Acești oameni *s-au vindecat efectiv de cancer*, în moduri neașteptate din punct de vedere statistic. Trebuie să înțelegem că aceasta este diferența cheie, astfel încât să putem trece peste teama de a da speranțe false și să începem procesul de examinare științifică a acestor cazuri, pentru a găsi indicii potențiale cu privire la tratarea cancerului.

Cei 9 factori-cheie care sunt descriși în această carte sunt *ipoteze* ale motivelor pentru care remisiile totale pot să apară – acestea nu sunt încă realități dovedite. Din păcate, va fi nevoie de zeci de ani de studii cantitative, aleatorii, înainte de a putea spune cu siguranță dacă acești 9 factori îmbunătățesc în mod clar șansele de supraviețuire sau nu.

Nu am vrut însă să aștept zeci de ani înainte de a împărtăși aceste ipoteze importante cu voi. În schimb, am vrut să prezint rezultatele ipotetice ale cercetării mele calitative privind remisia totală, astfel încât să putem începe o discuție atât de necesară despre motivul pentru care aceste cazuri sunt ignorate și ce ar putea ele să ne învețe. Singura posibilitate de a da speranțe false ar fi dacă aș spune că te vei vindeca în întregime de cancer dacă respecți acești 9 factori. Nu spun asta. În schimb, eu spun pur și simplu că, pe baza cercetărilor mele, acestea sunt cele 9 ipoteze cel mai des întâlnite în care pot apărea cazuri de remisie totală.

Acum că am clarificat faptul că intenția mea nu este aceea de a da speranțe false, permiteți-mi să vă spun ce sper eu. În primul rând, speranța mea sinceră este ca alți cercetători să înceapă să testeze aceste 9 ipoteze ale remisiei totale *cât*

mai curând posibil. De asemenea, sper ca pacienții cu cancer și cei dragi lor să fie la fel de inspirați de această carte cu povești de vindecare adevărate, la fel cum am fost și eu când am descoperit primul meu caz de remisie totală, că vor fi alinați de faptul că unii oameni chiar se însănătoșesc, chiar și atunci când nimeni nu le mai dă nicio șansă. În plus, sper că această carte îi va motiva pe oameni să continue să caute metode suplimentare de a-și optimiza sănătatea – indiferent dacă încearcă să prevină cancerul, dacă beneficiază de tratamentul convențional pentru cancer sau caută alte opțiuni, deoarece tratamentul pe care l-au urmat a făcut tot ce se putea. Cel mai important, însă, sper că această carte va fi începutul unei discuții extrem de necesare despre remisiile totale, astfel încât să încetăm să le mai ignorăm și să începem să învățăm din ele.

❋ ❋ ❋

Când vine vorba de cazurile de remisie totală, s-ar putea să nu fim încă în măsură să înțelegem de ce aceste persoane s-au vindecat de cancer sau de ce metodele lor au funcționat în cazul lor, dar nu funcționează întotdeauna pentru alții.

Cu toate acestea, cred cu tărie că, dacă investim un efort intens în studierea acestor cazuri – în loc să le ignorăm pur și simplu pentru că nu le putem explica – atunci vor exista două rezultate posibile: cel puțin, vom afla ceva despre capacitatea organismului de a se vindeca, iar în cel mai bun caz vom găsi un leac pentru cancer. Însă niciunul dintre aceste rezultate nu poate apărea dacă vom continua să ignorăm cazurile de remisie totală. La urma urmei, unde am fi dacă Alexander Fleming ar fi ignorat mucegaiul crescut în unul dintre vasele Petri? Așa cum istoria ne-a arătat, studierea anomaliilor nu înseamnă o pierdere de timp. Dimpotrivă, studierea anomaliilor a dus la descoperiri extraordinare – și acolo se află speranța *reală*.

Capitolul 1

SCHIMBĂ-ȚI RADICAL DIETA

„Alimentele să fie medicamentul tău
și medicamentul să fie hrana ta."
Hipocrate

Hipocrate, medicul grec care este considerat fondatorul medicinei moderne, a crezut cu tărie că alimentele au puterea de a regla, reechilibra și vindeca organismul. Imaginați-vă dezamăgirea lui dacă ar afla că medicii de astăzi însumează un total de *o săptămână* de educație nutrițională, în perioada celor patru ani de facultate.[1] Chiar și la propriul control medical recent, a trebuit să-i explic doctoriței că, fiind vegetariană, iau foarte mult calciu din consumul de verdețuri (singura ei sugestie a fost laptele), iar fier din fasole și alge marine (singura ei sugestie a fost carnea roșie). În general, am constatat că nu e vorba că medicii *nu cred* în puterea de vindecare a alimentelor, ci mai degrabă că pur și simplu nu au învățat despre ea.

Dacă medicii ar studia nutriția mai în profunzime, ar descoperi că suntem efectiv ce mâncăm, deoarece celulele din alimente se descompun și se transformă în celulele corpului nostru. În plus, ce mâncăm și ce bem ne afectează în mod di-

rect sângele și țesuturile, creând mai mult sau mai puțin o stare de inflamație, în funcție de ceea ce am introdus în corpurile noastre. Pentru a vedea acest concept în acțiune, încercați să dați o ceașcă de cafea unui copil de 5 ani și priviți ce se întâmplă. După aproximativ 10 minute, nu veți mai avea nicio îndoială că ceea ce mâncăm și ceea ce bem ne afectează în mod direct sănătatea.

Sănătatea noastră – ba, mai mult, întreaga noastră viață – poate fi văzută ca suma tuturor deciziilor noastre luate clipă de clipă. Asta include și modul în care alegi să mănânci/bei, să crezi/simți, să acționezi/reacționezi și să te deplasezi/odihnești în fiecare zi. Ceea ce face mâncarea atât de puternică este faptul că este o decizie foarte *conștientă*. Voi alege cereale cu zahăr sau fulgi de ovăz cu fructe? Va fi sandvișul rapid cu unt de arahide și jeleu sau salata de quinoa care ne ia mai mult timp pentru a o face? Pentru majoritatea oamenilor, există o îndoială persistentă care stă la baza acestor alegeri a alimentelor de zi cu zi și ea le șoptește: „Oare *chiar* contează? Oare ceea ce mănânc are cu adevărat un impact vital asupra sănătății mele?" Supraviețuitorii care au trăit remisii totale și pe care i-am intervievat – ale căror vieți au fost în joc – au dus această întrebare la nivelul următor. Ei s-au întrebat: „Oare ceea ce mănânc va ajuta la intrarea în remisie a cancerului de care sufăr?" Răspunsul pe care mulți dintre ei l-au descoperit a fost: „Da."

După analizarea a sute de cazuri de remisie totală pentru studiul meu de cercetare, unul dintre cei 9 factori-cheie care a apărut în mod constant, iar și iar, este schimbarea radicală a dietei, pentru a ajuta la vindecarea cancerului. Ce e mai mult, majoritatea dintre subiecții cercetărilor mele au avut tendința de a face aceleași patru schimbări:

1) Au redus foarte mult sau au eliminat: zahărul, carnea, produsele lactate și alimentele rafinate;

2) Au crescut foarte mult consumul de legume și fructe;
3) Au mâncat organic;
4) Au băut apă filtrată;

Alimentele pe care le consumăm stau la baza sănătății noastre și există patru elemente importante atunci când vine vorba de hrana noastră. Voi discuta despre fiecare dintre aceste patru elemente comune, iar apoi vă voi împărtăși două povești de remisie totală, despre doi oameni care și-au schimbat radical dieta, în scopul de a se vindeca de cancer mamar și, respectiv, de cancer de prostată. În cele din urmă, vom discuta despre câteva măsuri simple, pe care le puteți lua pentru a începe o dietă anticancer.

Fără dulciuri, carne, lactate, alimente rafinate

Marea majoritate a subiecților cercetărilor mele privind remisia totală vorbesc despre modul în care au redus – sau au eliminat – consumul de dulciuri (zahăr), carne, produse lactate și alimente rafinate din dieta lor, pentru a ajuta la vindecarea lor.

Să începem cu zahărul. Au existat o mulțime de discuții despre **zahăr** și cancer și pe bună dreptate. Este incontestabil faptul că celulele canceroase consumă (adică metabolizează) zahăr – numit glucoză – într-un ritm mult mai rapid decât celulele normale. Acesta este exact modul în care funcționează o scanare PET (tomografie cu emisie de pozitroni): mai întâi bei un pahar de glucoză, iar apoi scanarea detectează locul unde glucoza este metabolizată cel mai rapid din organism. „Punctele fierbinți" sunt zonele din corp care sunt cele mai probabil canceroase. Deși cercetătorii nu sunt încă lămuriți dacă o dietă bogată în zahăr duce la cancer, ceea ce știm este că, odată ce celulele canceroase sunt în corp, ele consuma de 10-50 ori mai mult zahăr (glucoză), decât celulele normale[2,3]. Prin urmare,

este logic ca pacienţii cu cancer să reducă cât mai mult posibil zahărul rafinat din dieta lor, pentru a evita să „hrănească" celulele canceroase şi, în schimb, să se bazeze pe glucoza care se găseşte în mod natural în legume şi fructe. Cunoscând faptul că americanul mediu consumă echivalentul a 22 de linguriţe de zahăr pe zi – când ar trebui să consumăm doar cel mult 6-9 linguriţe[4] – înseamnă că este loc pentru îmbunătăţiri, fie că avem de-a face cu cancerul, fie că nu.

Legătura dintre celulele canceroase şi zahăr a fost descoperită de către un medic pe nume Otto Warburg, în anii 1920. Dr. Warburg a câştigat Premiul Nobel pentru descoperirea potrivit căreia celulele canceroase îşi obţin energia şi respiră altfel decât celulele sănătoase. Mai exact, el a observat că celulele canceroase îşi obţin energia descompunând cantităţi neobişnuit de mari de glucoză şi că ele respiră *fără oxigen* (proces cunoscut sub numele de „respiraţie anaerobă"). Celulele sănătoase, pe de altă parte, descompun o cantitate mult mai mică de glucoză şi respiră *cu oxigen* (proces cunoscut sub numele de „respiraţie aerobă"). Ce este interesant este faptul că celulele canceroase respiră anaerob chiar şi *atunci când există o cantitate mare de oxigen în jurul lor*. Acest lucru l-a condus pe Dr. Warburg la ipoteza că, probabil, la celulele canceroase există ceva în neregulă la nivel de mitocondrii, deoarece aceasta este partea celulei unde are loc respiraţia aerobă în celulele sănătoase. Nu vă faceţi griji dacă explicaţia vă duce cu gândul înapoi la orele de biologie de la liceu – mesajul principal este simplu: celulele canceroase se comportă diferit faţă de celulele sănătoase, iar una dintre diferenţele principale este faptul că ele au nevoie de foarte mult zahăr pentru a funcţiona. Prin urmare, reducerea zaharurilor rafinate din dietă poate fi o modalitate-cheie pentru a ajuta la „înfometarea" celulei canceroase.

Un supraviețuitor al cancerului care a avut o remisie totală și care și-a schimbat dieta – și, în special, a eliminat zahărul din dietă – este un bărbat pe nume Ron. Ron a fost diagnosticat cu cancer de prostată la vârsta de 54 de ani. Analizele de sânge au ieșit pozitive pentru cancer de prostată (scor Gleason de 6 și nivelul antigenului specific prostatic-PSA de 5,2); de asemenea, testele au fost pozitive pentru cancer pe două din cele 12 probe de biopsie. Prin urmare, doctorii lui i-au recomandat o intervenție chirurgicală imediată pentru a-i elimina întreaga prostată. Cu toate acestea, Ron auzise recent de cineva care se vindecase de cancer prin nutriție, astfel încât a vrut să examineze această opțiune mai întâi. Nu exista niciun medic oncolog integrativ sau nutriționist cu care să vorbească în orașul său rural, astfel încât Ron a început să citească articole și cărți care explicau modul în care celulele canceroase consumă foarte mult zahăr. De asemenea, a aflat și cât de multe alimente americane tipice, cum ar fi cartofii albi sau pâinea albă, îl conțin. După câteva săptămâni de cercetare intensă, Ron a decis să amâne intervenția chirurgicală pentru o vreme și, în schimb, să încerce să-și schimbe radical dieta:

Cancerul a fost, probabil, cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată, pentru că am fost mereu destul de pasionat de fitness, dar nu mâncam prea sănătos. Eram dependent de zahăr... [Pentru a scăpa de cancer], am eliminat zahărul și tot ce este alb. Nici cartofi albi, nici pâine albă, genul ăsta de alimente. Și am mâncat multe verdețuri, am băut mult suc de varză, pe care-l mai fac încă, dar nu la fel de des pe cât aș putea... Celulele de cancer sunt anaerobe... și glucoza aduce azotul care le hrănește. Deci, dacă ai posibilitatea să elimini acest aport de glucoză, cancerul nu va supraviețui.

După schimbarea dietei sale în acest mod, nivelul de PSA din sângele lui Ron a scăzut până la valoarea normală de 1,3 în mai puţin de un an, iar el a evitat îndepărtarea chirurgicală a prostatei, care poate avea efecte secundare negative permanente asupra funcţiei urinare şi sexuale. Nu mai are cancer de peste 7 ani.

❋ ❋ ❋

În ceea ce priveşte **produsele lactate**, există două motive principale pentru care subiecţii din cercetările mele sugerează că ar trebui să le reducem sau să le eliminăm din dietă.

Primul este că lactatele sunt produse din laptele altui animal, ceea ce înseamnă că are în componenţă hormoni şi proteine menite să facă un viţel să crească – nu oameni. (De altfel, suntem singura specie de pe planetă care bea laptele unui alt animal). Mai mult, cercetările au arătat că proteina principala din laptele de vacă, numită cazeină, face ca celulele canceroase să crească, atât în vasele Petri cât şi la şoarecii de laborator. De fapt, cercetătorii au descoperit că pot efectiv să activeze sau să dezactiveze cancerul la şoareci pur şi simplu hrănindu-i (sau nu) cu cazeină[5,6].

Al doilea motiv pentru care subiecţii din cercetările mele consideră că ar trebui să eliminăm lactatele este din cauza substanţelor chimice nesănătoase care se găsesc în majoritatea produselor lactate din SUA, cum ar fi: hormonul de creştere bovin, antibiotice şi pesticide. Laptele şi produsele lactate din SUA au fost, de fapt, interzise în Europa, deoarece vacile noastre au fost injectate cu hormon de creştere a bovinelor recombinant (rBGH), un hormon care a fost asociat cu cancerul în diferite studii[7-9]. În plus, produsele lactate din SUA conţin, de asemenea, cantităţi nesănătoase de grăsimi Omega-6 (în loc de grăsimile sănătoase Omega-3), pentru că ne hrănim vacile cu

porumb, în loc de dieta lor naturală care constă din iarbă[10,11] – și o facem doar că pentru că este mai ieftin să cultivi porumb decât iarbă. Problema cu grăsimile Omega-6 este că ele sunt în mod constant asociate cu cancerul[12,13].

În cele din urmă, este important să ne amintim că produsele lactate nu ne oferă substanțe nutritive pe care să nu le putem obține din altă parte, chiar dacă reclamele TV ar putea încerca să vă convingă altfel. De exemplu, putem obține la fel de mult calciu din legumele cu frunzele verzi și napi și la fel de multe proteine din legume cu boabe sau nuci. Luate împreună, dovezile se adună pentru a demonstra că produsele lactate ar putea favoriza apariția cancerului, fie din cauza proteinei inerente, cazeina, fie din cauza substanțelor dăunătoare pe care le adăugăm în timpul producției. Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre oamenii pe care îi studiez au redus drastic sau au eliminat consumul de produse lactate, cel puțin până la dispariția completă a cancerului lor.

Jane Plant este un exemplu de persoană care s-a vindecat de cancer, prin eliminarea produselor lactate (printre altele). Jane a fost inițial diagnosticată cu cancer mamar stadiul 1, la vârsta de 42 de ani, când doctorii ei au asigurat-o că o mastectomie va „rezolva" totul. Din păcate, s-au înșelat. Cancerul a reapărut de cinci ori, iar în următorii 10 ani, ea a suferit 3 intervenții chirurgicale suplimentare, 35 de tratamente cu radiații și 12 cicluri de chimioterapie. Când cancerul a revenit pentru a cincea oară și ultima, iar chimioterapia nu a avut niciun efect asupra nodului limfatic canceros, de dimensiunea unui ou, care ieșea din gâtul ei, medicii au informat-o că mai are doar câteva luni de trăit. Cu toate acestea, Jane, mamă iubitoare și geolog expert, a refuzat pur și simplu să accepte prognosticul lor. În schimb, a încetat să mai creadă în ceea ce îi spuneau doctorii ei și a început să-și folosească abilitățile de geolog pentru a în-

cepe propria cercetare despre originea cancerului de sân. Ea își schimbase deja dieta, astfel încât să consume multe legume și cereale integrale, dar noua ei cercetare a determinat-o să creadă că mai era o modificare suplimentară pe care trebuia să o facă:

În cazul meu, renunțarea la produsele lactate a fost importantă... La momentul respectiv, eram în perioada în care mi se administrau tratamentele tradiționale [chimioterapie], dar nu au funcționat până când nu am renunțat la lactate... Cred că există o mulțime de lucruri care provoacă apariția cancerului, dar cred că trebuie să renunți la cele care-l favorizează, care-l fac să se dezvolte... Totuși, nu e simplu să renunți la produsele lactate. Există și alte schimbări de dietă și de stil de viață pe care trebuie să le faci.

Jane scrie despre aceste alte schimbări în cartea ei, *Your Life in Your Hands [Viața ta în mâinile tale]*, care a fost bestseller în Anglia. În ea, recomandă eliminarea tuturor produselor lactate; creșterea substanțială a cantității de legume și fructe cultivate organic; consumul de proteine vegane sănătoase, cum ar fi: legume cu boabe, nuci și semințe; folosirea uleiurilor sănătoase, a ierburilor și condimentelor; evitarea produselor alimentare rafinate și consumul de apă filtrată, fiartă. Ea nu mai suferă de cancer de peste 19 ani și continuă să realizeze cercetări cu privire la dieta fără lactate, bogată în legume.

❋ ❋ ❋

În ceea ce privește **carnea**, argumentația împotriva consumului de carne începe, de obicei, cu argumentul că noi, oamenii, am fost concepuți pentru ca doar aproximativ 10% din dieta noastră să fie formată din carne, care în mod ideal ar trebui să fie carne de vânat, slabă. Astăzi, americanul obișnuit consumă mult mai mult decât atât, respectiv aproximativ 90

kg de carne pe an[14]. La celălalt capăt al spectrului, susținătorii dietei Paleo sau „omul peșterii" argumentează că oamenii au fost concepuți pentru a consuma 80-90% carne. Indiferent de ceea ce oamenii au consumat cu mii de ani în urmă (lucru imposibil de dovedit de către cineva), în prezent avem de-a face cu boala modernă numită cancer și zeci de studii științifice bine concepute și realizate pe scară largă au legat consumul regulat de carne, în special de carne roșie, cu mai multe tipuri de cancer[15-26]. De fapt, un studiu a arătat că până și două porții de carne pe zi măresc de patru ori riscul de reapariție a cancerului de sân la femei[27].

În plus față de aceste constatări alarmante, industriile producătoare de carne și de pește au aceleași probleme ca și industria produselor lactate, atunci când vine vorba de aditivii nesănătoși, cum ar fi hormonii de creștere artificială, antibioticele, pesticidele și grăsimile Omega-6. Și, ca și în cazul produselor lactate, nu există nicio substanță nutritivă în carne pe care să nu o poți obține din alte surse. De exemplu, vegetarienii își iau proteinele din legumele cu boabe, din cereale integrale, iar tot fierul necesar – din legumele cu boabe și din alge marine. Prin urmare, concluzia la care am ajuns în ceea ce privește consumul de carne este aceeași ca și pentru produsele lactate: dacă ai cancer, ți-aș recomanda reducerea drastică sau eliminarea cărnii din dieta ta, cel puțin până când cancerul dispare complet. Dacă totuși alegi să mănânci puțină carne, asigură-te că este organică, de la un animal crescut liber, hrănit cu iarbă, căruia nu i s-au administrat hormoni și antibiotice și limitează consumul.

Grupul alimentar final pe care subiecții din cercetările mele l-au redus sau l-au eliminat complet a fost cel al **alimentelor rafinate**, în special cerealele rafinate. Un produs alimentar rafinat, precum pâinea, a fost procesat din forma sa origi-

nală ca plantă (în acest caz, fructul grâului, respectiv boabele de grâu) şi măcinat sub formă de făină fină, care se amestecă apoi cu drojdie şi zahăr şi se coace. Se obţine o pâine cu un „indice glicemic" foarte mare, respectiv carbohidraţii pe care-i conţine sunt foarte repede transformaţi în glucoză – care, după cum am aflat mai sus, reprezintă hrana celulelor canceroase. Ce e mai rău, consumul de alimente bogate glicemic, cum ar fi pâinea, pastele, făina sau orice cereale „gătite rapid" nu numai că asigură celulelor canceroase hrană din belşug, dar, de asemenea, creează niveluri ridicate de insulină în sânge, o altă stare care a fost strâns asociată cu cancerul[28-30].

Prin urmare, pentru a menţine nivelul de insulină şi de zahăr din sânge scăzut şi stabil, supravieţuitorii cu remisii totale pe care i-am studiat au redus drastic cantitatea de alimente rafinate (sau le-au eliminat în întregime) şi, în schimb, au încercat să mănânce carbohidraţii sub forma lor integrală. Corpul digeră cerealele integrale mult mai încet decât cerealele rafinate – ceea ce ajută la menţinerea unui nivel scăzut de insulină şi de zahăr în sânge – şi, de asemenea, cerealele integrale au mai multe fibre şi vitamine, decât cele rafinate[31]. Poate cel mai important, consumul de cereale integrale a fost în mod constant asociat cu un risc scăzut de cancer[32-34]. Exemple de cereale integrale: orez brun, quinoa, ovăz integral, orz integral, grâu integral etc. Pentru pâine, ai putea încerca pâinea din cereale încolţite, care este mai densă şi are mult mai puţin zahăr pe felie decât pâinea obişnuită.

Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat pentru cercetările mele este directorul unui program de dezintoxicare din Thailanda, unde oamenii vin din întreaga lume, pentru un post şi o dezintoxicare rapidă de 3-7 zile. Pentru acest thailandez, alimentele rafinate sunt atât de nesănătoase, încât le evită complet:

Eu nu mănânc produse fast-food, hrană produsă de o mașină sau produse lactate. Dar mănânc tot ce provine din natură [adică, tot ce crește în pământ]. Acesta e obiceiul meu de a mă hrăni zi de zi. Tot ce vine în conservă nu are nicio viață – totul e mort. Gândiți-vă la curmalele ambalate în fabrică – cum țin ele 4 ani? Dacă tu culegi fructul și îl tai, moare. Ține 3-4 zile, poate chiar numai una singură. Deci, eu mănânc numai hrană „vie" – tot ceea ce îmi oferă natura.

Americanilor le plac alimentele produse de mașini – cum ar fi făina și pastele făinoase – produse principale în dieta standard din America (numită, de asemenea, dieta pe model occidental, o dietă bogată în carne și zaharuri), dar este important să ne amintim că papilele noastre gustative nu știu întotdeauna ce e mai bine pentru noi. De fapt, există o industrie de multe miliarde de dolari, dedicată creării de arome artificiale, care ne atrag papilele gustative atât de mult încât nu ne putem abține să nu cumpărăm produse alimentare rafinate nesănătoase. Feriți-vă, de asemenea, de așa-numitele arome „naturale", deoarece nu sunt întotdeauna ceea ce par. De exemplu, știai că lichidul din glanda anală a unui castor – numit *castoreum* – este adesea folosit pentru a crea o aromă „naturală" de zmeură, folosită în alimente și băuturi[35]? Administrația Alimentelor și Medicamentelor (Food and Drug Administration) permite ca substanța să fi etichetată pur și simplu ca „aromă de zmeură naturală," pentru că provine dintr-o sursă nonchimică[36], dar aceasta nu provine cu siguranță de la zmeură.

Pe lângă faptul că ne ispitesc cu aceste arome artificiale și „naturale", companiile de produse alimentare procesate adaugă, de asemenea, cantități extrem de mari de sare, grăsimi și zahăr în majoritatea produselor lor, pentru că ele știu că papilele noastre gustative de vânători-culegători sunt încă progra-

mate pentru a aştepta cu nerăbdare aceste alimente, care nu se găseau cu uşurinţă cu mii de ani în urmă. Datorită progreselor în agricultură, putem produce acum cât de multă sare, grăsimi şi zahăr dorim. Din păcate, evoluţia nu a ajuns din urmă acest fapt; adică motivul pentru care încă salivăm din abundenţă ori de câte ori mirosim grăsime, zahăr sau sare. Companiile producătoare de alimente fast-food profită de acest decalaj în evoluţie şi de aceea ne este atât de greu să rezistăm mirosului de cartofi prăjiţi calzi, care conţin multă sare, zahăr şi ulei.

Pentru toate aceste motive, ar fi înţelept ca bolnavii de cancer (sau cei care doresc să prevină cancerul) să nu aibă încredere în papilele lor gustative atunci când vine vorba de a face alegeri alimentare. În schimb, supravieţuitorii care au trăit remisii totale pe care îi studiez s-au întors la stilul de viaţă al străbunicilor lor, care consumau legume cultivate în grădina proprie şi cereale integrale, mâncau rareori delicatese scumpe, precum carne şi zahăr, şi se bucurau de rate de cancer semnificativ mai mici decât noi acum[37].

Puterea vindecătoare a legumelor şi fructelor

Când vine vorba de legume şi fructe, ştii deja ce am de gând să spun: acestea sunt sănătoase pentru tine – *foarte* sănătoase. Legumele şi fructele furnizează organismului uman tot ce are acesta nevoie: vitamine, minerale, carbohidraţi, fibre, glucoză, proteine şi chiar grăsimi sănătoase. În ceea ce priveşte cancerul, sute şi sute de studii au arătat că o dietă bazată pe legume şi fructe previne cancerul[38,39], în timp ce din ce în ce mai multe studii arată că pacienţii cu cancer care consumă mai multe legume şi fructe trăiesc mai mult[40-43]. De exemplu, un studiu care a urmărit 1.500 de supravieţuitoare ale cancerului de sân a constatat că femeile care au mâncat cinci porţii

de fructe şi/sau legume pe zi şi au fost, de asemenea, active fizic (de exemplu, au mers pe jos) cel puţin 30 de minute/zi, 6 zile/săptămână, au avut o *reducere cu 50% a ratei mortalităţii*, comparativ cu femeile care nu au consumat la fel de multe legume sau nu au făcut la fel de multă mişcare[44]. Cu alte cuvinte, supravieţuitoarele care au consumat multe legume şi au avut activitate fizică au trăit de două ori mai mult.

De asemenea, au fost realizate mai multe studii pe anumite fructe şi legume, care arată că acestea sunt luptători puternici împotriva cancerului: cum ar fi cruciferele (de exemplu: varza, broccoli, conopida), legumele de tip *allium* (de exemplu: ceapă, usturoi, praz) şi fructele de pădure. Cruciferele conţin substanţele nutritive care ajută la blocarea dezvoltării celulelor canceroase[45], opresc metastazarea celulelor canceroase[46] şi chiar determină celulele canceroase să se descompună sau să moară[47]. Fructele de pădure, legumele de tip *allium* şi alte legume şi fructe au diferite proprietăţi anticancer. Prin urmare, pentru a beneficia de toate substanţele nutritive existente care luptă împotriva cancerului, ar trebui să încerci să mănânci fructe şi legume în toate culorile curcubeului, deoarece fiecare culoare reprezintă o armă diferită în lupta împotriva cancerului.

Unul dintre supravieţuitorii cu remisie totală pe care i-am intervievat şi care a descoperit puterea vindecătoare a legumelor şi fructelor a fost Dale Figtree. La vârsta de 27 de ani, Dale a fost diagnosticată cu limfom non-Hodgkins (sau cancer al sistemului limfatic). În timpul intervenţiei chirurgicale exploratorii, o tumoare limfatică de dimensiunile unui grapefruit a fost descoperită ataşată de plămân, inimă şi arterele principale, ceea ce însemna că era inoperabilă. Dale a început imediat chimioterapia şi radioterapia la indicaţia medicului ei, dar a fost nevoită să oprească chimioterapia două luni mai târziu din cauza efectelor secundare severe. După trei luni de radioterapie, a

trebuit să o sisteze și pe aceasta, întrucât începuse să-i afecteze vorbirea. Rămasă fără alte alternative, a început să experimenteze o varietate de tratamente minte/corp/spirit, una dintre ele fiind nutriția:

M-am dus să consult un maestru nutriționist care m-a pus pe un program alimentar cu multe alimente hrănitoare și ușor de digerat – în cantitățile imense! A fost nevoie de câteva săptămâni pentru ca stomacul meu să poată accepta atât de multă hrană, dar, după aceea, am fost ca un burete. Programul consta în aproximativ 80% alimente crude și 20% fierte. Consumam zilnic trei sucuri de legume proaspete cu porții imense de salate, fructe și nuci. La cină, adăugam jumătate de kilogram de legume fierte și o jumătate de kilogram de ignamă, orez brun sau legume cu boabe. Foarte repede, corpul meu a început să se curețe de materia veche, nedorită – probabil substanțe cancerigene, probabil resturile rămase de la chimioterapie și radiații. Curățarea și detoxifierea au avut loc în cicluri, la fiecare câteva săptămâni în altă regiune a corpului, și cu un simptom nou – de la dureri, la flegmă și la scaune moi.

După trei ani de urmat programul de vindecare, care s-a adresat trupului, minții și spiritului, Dale a făcut o nouă scanare CT – și cancerul ei dispăruse complet. Acea scanare a avut loc în 1980, în urmă cu mai bine de 30 de ani, și ea nu a mai suferit de cancer de atunci. Între timp, a devenit ea însăși nutriționist, iar acum îi ajută pe ceilalți pacienți cu cancer să dezvolte planuri cuprinzătoare minte-corp-spirit, care îi ajută să se vindece.

Mănâncă organic pentru a te detoxifia

Marea majoritate a subiecților cercetărilor mele asupra remisiei radicale au vorbit despre importanța detoxifierii cor-

pului de toate substanţele chimice şi toxinele la care suntem expuşi în lumea noastră de astăzi. Oamenii de ştiinţă ştiu că diferite lucruri pot face ca o celulă sănătoasă să devină canceroasă, inclusiv bacterii, virusuri, mutaţii genetice şi, desigur, toxine. Cercetătorii ştiu, de asemenea, că anumite toxine, cum ar fi nicotina, azbestul şi formaldehida, provoacă sigur apariţia cancerului; cu toate acestea, există multe alte substanţe chimice la care suntem expuşi în fiecare zi despre care oamenii de ştiinţă nu sunt încă siguri – cum ar fi pesticidele şi organismele modificate genetic (OMG-uri), care sunt folosite pentru a produce alimente. A fost nevoie de peste 50 de ani pentru ca oamenii de ştiinţă să dovedească că nicotina provoacă apariţia cancerului pulmonar şi s-ar putea să le ia la fel sau mai mult timp pentru a determina dacă pesticidele şi OMG-urile ne fac rău sau nu.

Într-un studiu recent şi alarmant, cazurile de cancer din copilărie au fost asociate cu mamele care au folosit pesticide obişnuite de uz casnic sau de grădină în timpul perioadei prenatale[48]. Un studiu similar a arătat că pacientele cu cancer mamar au avut un nivel semnificativ mai mare de pesticide în ţesutul mamar, în comparaţie cu ţesutul femeilor cu tumori benigne la sân[49]. Din păcate, este posibil să mai fie nevoie de încă 50 de studii ca acestea până ce oamenii de ştiinţă vor declara oficial că anumite pesticide provoacă apariţia cancerului. În acelaşi timp, cei mai mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele asupra remisiei totale au ales să fie prevăzători şi să cumpere numai fructe şi legume organice. Acest lucru pare a fi o alegere înţeleaptă, deoarece un studiu recent, care a analizat 240 de studii diferite asupra alimentelor ecologice, a concluzionat că produsele alimentare ecologice conţin cu 30% mai puţine pesticide.[50]

❋ ❋ ❋

În plus față de consumul de alimente organice, unii dintre subiecții cercetării mele au ales să parcurgă o scurtă perioadă de **detoxifiere rapidă**, cu scopul de a favoriza accelerarea detoxifierii de pesticide, de metale grele și alte toxine din organism. Postul este unul dintre cele mai vechi tratamente medicale cunoscute și este documentat în aproape fiecare sistem religios și de medicină tradițională din ultimii 3.000 de ani. Este considerat de mulți terapeuți un mod natural de eliminare a infecțiilor și de detoxifiere a organismului, mai ales pentru că – atunci când se realizează în condiții de siguranță – declanșează schimbări sănătoase în organism, care se produc într-un efect puternic de domino.

De exemplu, studiile au arătat că posturile scurte pot ajuta la eliminarea infecțiilor bacteriene, reduc colesterolul și încetinesc procesul de îmbătrânire[51]. Un studiu similar a demonstrat că un interval de doar 24 de ore de repaus alimentar poate demara un proces de detoxifiere internă majoră, care curăță întregul sistem de organe și crește numărul celulelor din sistemul imunitar care se luptă cu bacteriile[52]. În ceea ce privește cancerul, un studiu pilot a demonstrat că un post scurt în perioada chimioterapiei a crescut semnificativ eficacitatea tratamentului, scăzând în același timp efectele lui secundare[51,52,53], unii cercetători emițând ipoteza că eliminarea, prin post, a tuturor surselor de hrană care aduc glucoză poate fi un mod eficient de a „înfometa" celulele canceroase[54].

În timpul călătoriei mele de cercetare în întreaga lume, m-am întâlnit cu mulți practicanți ai medicinei alternative, care folosesc postul ca parte a tratamentului recomandat pentru pacienții cu cancer. Directorul unui astfel de program de detoxifiere/post descrie beneficiile pentru sănătate ale postului după cum urmează:

Postul este un vehicul minunat pentru debarasarea organismului de toxinele care s-au acumulat şi pentru îmbunătăţirea funcţionării sistemului de eliminare a reziduurilor din corp, astfel încât să nu se acumuleze toxine suplimentare. [...] Dacă aş fi diagnosticat cu cancer, aş posti o perioadă lungă de timp. În primul rând, aş vrea să scap de toxine şi apoi aş vrea să [încep să] am o alimentaţie lipsită de toxine [de exemplu, organică]. [...] Aş vrea să postesc ca să curăţ ţesuturile şi să înfometez o tumoare malignă care creşte cu rapiditate. Este acelaşi lucru pe care chimioterapia şi toate terapiile convenţionale îl fac. [...] Postul este un mod natural de a învinge cancerul. Cele mai multe animale şi organisme, atunci când sunt foarte bolnave, nu mai mănâncă. Aceasta e metoda naturii de a se însănătoşi.

Aşa cum subliniază acest terapeut în mod corect, animalele postesc instinctiv atunci când sunt bolnave. De fapt, oamenii par să fie singura specie care se forţează să mănânce atunci când este bolnavă. Când animalele încep să se simtă rău, ele încetează instinctiv să mai mănânce şi îşi găsesc un loc liniştit şi ferit, unde să se odihnească până când se refac. În acest timp, pot bea puţină apă sau să mănânce câteva ierburi amare (din nou, pentru a ajuta la detoxifiere), dar, în mod normal, nu vor mânca până nu se vor simţi mai bine. Pentru om, pierderea imediată a poftei noastre de mâncare atunci când ne simţim rău indică faptul că s-ar putea ca şi noi să avem acest mecanism instinctiv de autovindecare, care ne cere să nu mâncăm pentru o vreme, pentru a activa un proces de detoxifiere internă. Deoarece unele tipuri de cancer au fost deja asociate cu bacterii şi virusuri: de exemplu, papilomavirusul uman (HPV) a fost asociat cu cancerul de col uterin, iar bacteria *H. pylori* a fost asociată cu cancerul stomacal, ar putea fi, prin urmare, indicat

ca bolnavii de cancer să intre într-un repaus alimentar scurt, supravegheat medical, pentru a-şi ajuta organismele să scape de virusuri sau de bacteriile care ar putea exista în corp.

Când am fost în Thailanda pentru cercetarea mea, aceşti terapeuţi m-au convins să încerc un post de o săptămână, care a inclus puţin pepene verde şi suc de morcov, supă de legume seara, clisme zilnice, shake-uri cu fibre, plante aromatice şi vitamine. Eu devin incredibil de irascibilă atunci când mi-e foame, aşa că m-am gândit că nu vor trece mai mult de 6 ore înainte de a renunţa. Cu toate acestea, am fost plăcut surprinsă de faptul că shake-ul de fibre, consumat la timpul potriovit, a ţinut chinurile foamei la distanţă întreaga săptămână, în timp ce sucul, supa şi vitaminele mi-au asigurat micronutrienţii necesari. Fără a intra în detaliile dure despre ceea ce se numeşte „placă mucoidă" (puteţi căuta termenul pe Google), este suficient să spun că am terminat postul fiind uimită de extraordinara capacitate a organismului meu de a se detoxifia prin post – şi ca vegetarian proaspăt convertit. Acum încerc să postesc o dată pe an, ca metodă de „detoxifiere de primăvară" a organelor mele interne.

Dacă ideea de post ca metodă de detoxifiere a corpului ţi se pare descurajatoare, ai putea să începi cu un repaus alimentar de o zi, cu sucuri de legume proaspete, suplimentate cu fibre de tărâţe de psyllium (de exemplu, Metamucil) la fiecare 4-6 ore, pentru a îndepărta senzaţia de foame. Postul acesta de o zi pe lună este o modalitate uşoară de a-ţi detoxifia corpul. Reţine, consultă-te cu medicul tău, în caz că este nevoie ca postul să fie supravegheat medical.

Bea apă filtrată

A patra şi ultima schimbare pe care aproape toţi subiecţii cercetării mele privind remisia totală au realizat-o a fost să treacă de la băuturile carbogazoase, suc şi lapte la aproximativ

8 pahare de apă pe zi, asigurându-se că apa este cât se poate de „curată". Apa este o necesitate fundamentală atunci când vine vorba de sănătate – ea reprezintă aproximativ 70% din corpul uman, și fără ea murim în aproximativ 4 zile. Mulți dintre vindecătorii tradiționali pe care i-am intervievat consideră că apa este un „maestru vindecător", prin puterea ei de a alunga toxinele, virusurile și bacteriile și de a oferi celulelor organismului hidratarea de care au nevoie.

Ca atare, vindecătorii pe care i-am întâlnit recomandă pacienților să bea apă de izvor, datorită conținutului său mare de minerale, și să evite apa de la robinet din cauza faptului că aceasta conține adesea clor, fluor și metale grele – toate fiind asociate cu cancerul în anumite studii[55-57]. Deși este nevoie de mult mai multe studii de cercetare înainte de a putea ști cu siguranță dacă acești contaminanți au legătură cu cancerul sau nu, supraviețuitorii care au trăit o remisie totală au ales din nou să fie precauți – fie consumând apă de izvor din instalațiile de răcire domestice, fără conținut de bisfenol A, fie prin instalarea de sisteme de filtrare a apei pentru apa de la robinet (de exemplu, filtre cu osmoză inversă, filtre de carbon etc). Cu toate acestea, o astfel de filtrare elimină și toate mineralele sănătoase din apă, deci este înțelept să iei un supliment mineral, dacă filtrezi apa. Eu folosesc un sistem de filtrare atașat la chiuveta din bucătărie, care îndepărtează clorul, fluorul, metalele grele și alți contaminanți din apa de la robinet, și folosesc această apă filtrată atât pentru băut, cât și pentru gătit.

❋ ❋ ❋

Până acum, am explorat cele patru schimbări principale de dietă pe care subiecții cercetărilor mele privind remisia totală le-au făcut cu scopul de a-și ajuta corpul să se vindece:

1) Au redus foarte mult sau au eliminat: zahărul, carnea, produsele lactate și alimentele rafinate;
2) Au crescut foarte mult consumul de legume și fructe;
3) Au mâncat organic;
4) Au băut apă filtrată;

Aș dori acum să vă împărtășesc poveștile de vindecare ale lui Ginni și Jack, care ilustrează grăitor modul în care – atunci când Ginni și Jack s-au confruntat cu cancer de sân și, respectiv, de prostată – au folosit aceste patru strategii pentru a încerca să se vindece. Atât Ginni cât și Jack trăiesc în zone rurale (diferite) ale țării; prin urmare, nu se aflau în locuri unde puteau să apeleze ușor la un oncolog integrativ sau la un nutriționist pentru îndrumare. În schimb, atât Ginni, cât și Jack au făcut propriile cercetări, citind cu multă sârguință cărți nenumărate din bibliotecile locale și realizând o cercetare selectivă pe internet. În timp ce veți citi poveștile lor, vă încurajez să rămâneți deschiși la minte. Deși alegerile lor s-ar putea să nu se potrivească cu ale voastre, ei au descoperit, totuși, soluții care au funcționat pentru organismele lor.

Povestea lui Ginni

Ginni avea 60 de ani când a găsit un nodul la sân. La acea vreme, în 2007, ea muncea mult și se bucura de o etapă mai liniștită de viață, alături de soțul ei iubitor. Liniștită – până când a aflat că are cancer la sân. Nici mamografia, nici RMN-ul nu au putut să diagnosticheze în mod adecvat nodulul, dar în cele din urmă, biopsia a confirmat că era, într-adevăr, cancer de sân. Medicul ei a programat-o pentru o intervenție chirurgicală imediat, o operație minoră pentru a elimina

doar tumoarea, nu întregul sân, dar, din păcate, tumoarea nu era localizată în mod clar, ceea ce însemna că chirurgul nu putea să elimine întreaga tumoră în timpul intervenției. În plus, câțiva ganglioni limfatici au ieșit pozitivi la analize, ceea ce însemna că se află în faza 3 (din 4) de cancer de sân. Toate acestea însemnau că medicul dorea o intervenție chirurgicală ulterioară pentru a curăța locul mai bine și a elimina mulți ganglioni limfatici. De asemenea, i-a spus că, după a doua intervenție chirurgicală, va avea nevoie de chimioterapie intensivă, urmată de radioterapie. Și apoi i-a dat cea mai proastă veste dintre toate – prognosticul ei. Cu vocea ei calmă, directă, Ginni își amintește acea clipă hotărâtoare:

Doctorul mi-a spus: „După această operație [a doua], chimioterapie și radiații, vei mai putea trăi încă cinci ani." Și m-am gândit: „Vreau să trăiesc mai mult de cinci ani!" Deci, când medicul mi-a spus asta, m-am enervat. Nu i-am spus nimic, dar m-am enervat și am știut chiar atunci că nu o să o fac. Nu aveam de gând să o fac, pentru că vorbisem deja [cu prietenul ei, Ron] și aveam deja informații [despre opțiuni alternative de tratament]. Deci, am plecat cu o atitudine de genul: „Nu o să mă las înfrântă de asta. O să fac asta."

Prin urmare, cu tot curajul de care a fost în stare, Ginni a refuzat calm a doua intervenție chirurgicală, chimioterapia și radiațiile – deși cancerul era în continuare prezent, atât în ganglionii limfatici, cât și la sân. Celor mai mulți pacienți cu cancer le-ar fi prea frică să refuze tratamentul recomandat, așa cum a făcut Ginni, dar Ginni era, de fapt, înspăimântată de a doua

intervenție chirurgicală, pentru că citise că îndepărtarea ganglionilor limfatici ar putea duce la limfedem, o inflamație permanentă și dureroasă a brațelor și picioarelor. Mai important, prietenul ei Ron se vindecase de curând de cancer de prostată, schimbându-și radical dieta (și amânând orice tratament medical convențional), astfel încât Ginni a avut cel puțin un exemplu de urmat. A început să citească cât de mult a putut pe această temă și a fost puțin copleșită de cantitatea mare de informații pe care le-a găsit. De fapt, a fost atât de confuză cu privire la ce ar trebui sau nu ar trebui să mănânce, încât pur și simplu a încetat să mai mănânce pentru o vreme:

Am slăbit 23 kg în două luni, pentru că o vreme nu am îndrăznit să mai mănânc. Ele [cărțile] spuneau că obiceiurile alimentare – anumite lucruri pe care le mănânci – sunt favorabile dezvoltării lui [cancerului]. Așa că, mi-a fost teamă că îl hrănesc. Deci, am renunțat la mâncare pentru o vreme. Și apoi, am început treptat să reintroduc în dietă alimente sănătoase. Dar pentru că sistemul nu este obișnuit cu asta, te simți rău. Așa că este o mare schimbare pentru corpul tău. Dar, odată ce te obișnuiești să mănânci astfel, atunci acea hrană va avea gust bun, iar celelalte alimente nu vor mai avea un gust atât de bun – respectiv alimentele procesate.

Înainte de a discuta cu Ginni care sunt alimentele „bune" după părerea ei, am vrut să aud mai multe despre cum și de ce a încetat să mai mănânce pentru o vreme. În acel moment al cercetării mele, întâlnisem deja un număr destul de mare de supraviețuitori și de vindecători alternativi care folosiseră postul ca parte

a tratamentului pentru cancer. Cu toate acestea, se pare că Ginni a postit accidental. Am întrebat-o dacă a fost ca un post, iar ea mi-a răspuns:

Ei bine, da, aproape, pentru că eram speriată că voi mânca ceva greșit. Și apoi am început încet să mănânc salată verde, iar apoi am mai adăugat alte lucruri în ea. Nu eram sigură ce trebuia să mănânc, dar apoi am vorbit cu Ron ceva mai mult și am înțeles cum să fac acest lucru – pentru că îți este complet străin, știi. [...] Oarecum a fost bine că am încetat să mai mănânc și apoi să încep iar. Dar da, am pierdut mult în greutate. Dar m-am îngrășat apoi [3 ani mai târziu].

Așa cum se întâmplă de obicei când întrerupem postul, Ginni a consumat mai întâi alimente ușor de digerat, cum ar fi salata verde. De asemenea, a pierdut mult din greutate în timpul postului, ceea ce este, de asemenea, un lucru foarte frecvent și, de obicei, este sănătos și sigur (atâta timp cât nu sunt foarte subponderali, ceea ce nu era cazul lui Ginni). După postul ei neintenționat, Ginni a început să reintroducă în dietă anumite alimente și băuturi pe care le considera a fi „bune". Și-a bazat deciziile pe cărțile pe care le citea, cum ar fi *Beating Cancer With Nutrition [Învinge cancerul prin alimentație]* și *Cooking the Whole Foods Way [Cum se gătesc alimentele integrale]*. Rețineți, Ginni locuia în mediul rural, în centrul Americii, fără nutriționiști sau medici integrativi în apropiere. Prin urmare, ea a trebuit să cerceteze singură.

În ceea ce privește băuturile, Ginni a cumpărat un dispozitiv de răcire a apei pentru casa ei și a început să bea cantități mari de apă îmbuteliată, în loc de

cea de la robinet. Nu numai că a fost mai bine pentru sănătatea ei, având în vedere ceea ce citise despre apa de la robinet, care conține clor, dar, de asemenea, apa îmbuteliată avea un gust mai bun, deoarece apa de la robinet din zona ei era foarte „dură". De asemenea, a eliminat băuturile carbogazoase, laptele și alcoolul și a băut doar suc făcut de ea. Pe lângă schimbarea lichidelor consumate, ea și-a schimbat substanțial și dieta, bazându-se pe informațiile din cărțile citite:

Am început să nu mai mănânc produse zaharoase, făină și produse lactate. Dieta mea a constat în principal din legume și fructe, renunțând complet la carnea roșie – puțin pui din când în când, sau pește, dar nu am respectat o dietă constantă în această privință. În principal, am consumat produse verzi. Și sucul proaspăt stors de varză este foarte important, așa că am făcut și asta.

Pe lângă toate aceste schimbări de dietă, Ginni a cumpărat numai alimente ecologice, dacă a fost posibil, și numai alimente congelate, atunci când cele proaspete nu erau disponibile. Decizia de a mânca organic a fost foarte conștientă, pentru că Ginni citise că substanțele chimice și pesticidele ar putea fi cauza cancerului. De asemenea, a trecut de la consumul de pâine albă și grâu la pâine din cereale încolțite și a început să ia suplimente de vitamine „Breast support" de la magazinul local de produse alimentare sănătoase.

La fel ca toți ceilalți subiecți din cercetarea mea privind remisia totală, Ginni nu a făcut doar un singur lucru pentru a se însănătoși; mai degrabă, ea a folosit toți cei 9 factori-cheie în procesul ei de vindecare.

Pe lângă schimbarea radicală a dietei, Ginni s-a eliberat și de stres, mergând pe jos 30-40 de minute pe zi, lucru care a devenit un nou obicei pentru ea. În opinia ei, stresul dăunează sistemului imunitar, motiv pentru care era hotărâtă să-l elibereze din corpul ei. De asemenea, în acest timp, Ginni s-a apropiat incredibil de mult de sora ei și a beneficiat foarte mult de ajutor social suplimentar din partea acesteia. Când am întrebat-o pe Ginni dacă avea convingeri și/sau a apelat la practici spirituale în această perioadă, ea mi-a răspuns:

Ei bine, am încredere în Dumnezeu și în modul în care Dumnezeu ți-a dat acest sistem imunitar pentru a scăpa de boli. Deci, dacă ai sistemul imunitar așa cum ar trebui să fie, sistemul imunitar poate face tot felul de lucruri. Dar dacă sistemul tău imunitar este slab, atunci vor apărea bolile. Și am crezut cu adevărat asta... Și mergem la biserică în fiecare duminică și mă gândesc că eu cred mai mult de când m-am îmbolnăvit. E ca și cum m-aș fi gândit la asta mai mult.

Timp de un an, Ginni a respectat cu strictețe noul ei regim alimentar cu alimente integrale (mai ales legume), cu apă potabilă îmbuteliată, suplimente de vitamine și mers pe jos în fiecare zi – până când, într-o zi, nu a mai simțit nodulul. S-a dus imediat la medicul ei și nici acesta nu l-a putut simți. Au decis să nu facă mamografie, din moment ce nu au detectat nodulul (doar o biopsie l-a evidențiat) și în schimb, i-a recomandat lui Ginni să continue să se monitorizeze singură lunar. Au trecut peste cinci ani de la diagnosticul inițial – este cât se poate de sănătoasă, nodulul a dispărut, iar ea nu a mai găsit niciun nou nodul de atunci.

Din cauza fricii de reapariție a cancerului într-o zi, Ginni și-a menținut strict noua dietă. Cu toate acestea, nu i-a fost atât de greu, pentru că acum se deranja la stomac ori de câte ori mânca oricare dintre „vechile" alimente, cum ar fi pastele albe sau ceva prăjit. Totodată, papilele ei gustative s-au schimbat permanent, astfel încât acum tânjește efectiv după fructe și legume, iar alimentele rafinate nu-i mai fac poftă. În general, viața ei s-a așezat într-o nouă nuanță de normal, în care acum predomină legumele, iar alimentele rafinate sunt relicve ale trecutului. Când i-am mulțumit lui Ginni pentru că mi-a împărtășit uimitoarea ei poveste, ea mi-a răspuns:

Mă bucur să povestesc, pentru că eu cred că este un lucru remarcabil și îmi doresc ca și mai mulți oameni să încerce ceva diferit. Dar oamenii sunt speriați, pentru că radioterapia și chimioterapia sunt singurele lucruri pe care le cunosc. [...] Ei nu înțeleg cum poate funcționa schimbarea dietei.

Conform celor spuse de Ginni, schimbările pe care le-a făcut au funcționat în cazul ei deoarece i-a oferit corpului ei apa și hrana fără pesticide de care acesta avea nevoie, pentru ca sistemul ei imunitar să funcționeze în mod optim și, prin urmare, să elimine celulele canceroase.

Între timp, câteva state mai departe, un bărbat pe nume Jack se confrunta cu o situație similară cu a lui Ginni. Diferența este că Jack a încercat mai întâi toate tratamentele medicale pe care medicii lui i le-au recomandat pentru cancerul de prostată

avansat. Din păcate, în ciuda tuturor tratamentelor, cancerul a recidivat – și atunci a început să caute în alte opțiuni.

Povestea lui Jack

În 1999, la vârsta de 50 de ani, Jack era blocat într-un loc de muncă extrem de stresant și trecea prin etapele finale ale unui divorț lung și dificil. Și mai mult, nivelul antigenului prostatic specific (PSA) din sângele lui era destul de mare, lucru care îl îngrijora pe medicul său. Biopsia a confirmat că Jack avea într-adevăr cancer de prostată (cu un scor Gleason de 3+2=5), constatare care era, bineînțeles, foarte înfricoșătoare pentru Jack. Prin urmare, atunci când medicul i-a recomandat lui Jack o prostatectomie radicală, în care întreaga prostată este îndepărtată chirurgical, Jack a fost de acord instantaneu. „A fost ceva de genul: Tai-o acum, dacă se poate, chiar mâine!" își amintește el. „Eram speriat de moarte."

După o operație reușită, nivelul PSA a scăzut, din fericire, până la niveluri nedetectabile și, prin urmare, nu a fost necesară nicio terapie cu hormoni sau radiație suplimentară. Ușurat, Jack a continuat să se bucure de aproape șase ani fără cancer, cu toate că s-a luptat zilnic cu efectele secundare negative ale intervenției chirurgicale, care i-au afectat foarte mult funcțiile urinare și sexuale normale. Pe parcursul acestor șase ani, rezultatele testelor de rutină au arătat că nivelul de PSA a rămas nedetectabil, ceea ce era logic în condițiile în care cancerul fusese considerat limitat la prostată – cel puțin după spusele medicilor săi –, iar

prostata lui nu mai exista acum. (*Notă:* După ce prostata unui bărbat este eliminată complet, el poate avea încă un nivel foarte scăzut de PSA în sânge, determinat de restul celulelor prostatice benigne). Totul părea să fie bine – cu excepția efectelor secundare, desigur – până în 2005, când nivelul PSA a început să urce rapid, indicând faptul că celulele canceroase prostatice se extinseseră în afara prostatei, cândva înainte de operație, și acum erau active în corpul său.

Pentru că Jack avea acum de-a face cu cancer de prostată recurent, medicul său i-a recomandat atât tratamentul hormonal, cât și radioterapia, care i-au dat lui Jack efecte secundare foarte neplăcute. Pe durata administrării lor, tratamentele au redus nivelul PSA până la o limită de siguranță, dar la câteva luni după finalizarea ambelor terapii, nivelul PSA a început să crească din nou peste intervalul de siguranță. Doctorii i-au spus că, prin urmare, ar trebui să se întoarcă la terapia cu hormoni și că, dacă se va forma vreodată o tumoare metastatică în altă parte a corpului, va trebui să înceapă din nou chimioterapia. Jack a perceput această veste ca pe o condamnare lentă la moarte. Se temea să reia terapia cu hormoni și să suporte efectele ei secundare dure, iar faptul că nivelul PSA a crescut imediat ce a încetat tratamentul l-a făcut să creadă că nu va scăpa niciodată de această boală:

M-am dus la o librărie pentru că mi-am amintit că am văzut acolo o carte despre cum murim. Am vrut să-mi dau seama cum progresează cancerul de prostată și cum voi muri. În schimb, am găsit cartea lui Patrick Quillin, Beating Cancer With Nutrition [Învinge cance-

rul prin alimentație]. *Așa că, m-am gândit: „Hei, o să încerc asta." Citind cartea lui, am aflat că celulele canceroase sunt metabolizatori de glucoză – așa le numesc ei – ceea ce înseamnă că se hrănesc cu zahăr. Deci, am eliminat imediat zahărul din viața mea. Punct. Dintr-o dată... Au trecut vreo două săptămâni până când am scăpat de pofta pentru orice tip de zahăr și apoi m-am dus să fac un alt test pentru nivelul PSA – și am observat că a început să scadă."*

Așa a început propriul experiment științific al lui Jack pentru a-și salva viața. El a amânat terapia cu hormoni recomandată, pentru a-i oferi noii diete o șansă, iar în următoarele șase luni a ținut un jurnal atent al tuturor alimentelor ingerate, încercând din răsputeri să urmeze numeroasele recomandări din carte, citind în același timp cât mai multe articole posibil. Ca și Ginni, Jack trăia într-o regiune din mediul rural al SUA, deci nu exista niciun medic integrativ sau nutriționist oncolog cu care să poată lucra. Mai degrabă, el trebuia să-și stabilească singur propriul plan integrativ, pe care l-a conceput după cercetări exhaustive. A decis să testeze nivelul PSA la fiecare trei luni, perioada standard între testele PSA. Ce a descoperit l-a șocat: nivelul PSA a părut să urce și să coboare, în funcție de ceea ce a mâncat sau a băut pe parcursul celor trei luni anterioare. El explică de ce crede că s-a întâmplat acest lucru:

Testosteronul face cancerul să „apară", iar zahărul este ceea ce îl hrănește. Deci, teoria pe care am dezvoltat-o este aceasta: Înfometez cancerul și las sistemul meu imunitar să-l omoare. *Am exersat asta,*

și ceea ce am descoperit – pe calea cea grea – este că unele alimente contribuie la creșterea nivelului PSA, iar altele nu. Am început să mănânc boabe de soia, pentru că se presupune că sunt bune pentru cancer [potrivit celor spuse în cartea ale căror recomandări le urmam]. Am început să fac asta, iar nivelul PSA a urcat brusc – și a urcat sus de tot. Deci, am renunțat la soia și, bum!, nivelul PSA a scăzut.

Cu alte cuvinte, Jack a învățat de timpuriu ceea ce cercetătorii au descoperit recent – că nu există „un" singur tip de cancer de prostată sau de sân, ci mai degrabă diverse sub-tipuri, care reacționează diferit la diferite tratamente[58]. La unele sub-tipuri de cancer mamar și de prostată, boabele de soia (organice, non-OMG) ar putea avea un efect anticanceros, dar pentru alte sub-tipuri, ele pot favoriza dezvoltarea cancerului[59]. El a observat o scădere similară a nivelului PSA atunci când a filtrat lignanii din uleiul de in și a consumat doar partea limpede a uleiului. Printr-un proces meticulos de încercări repetate, confirmat de testele regulate ale nivelului PSA, Jack și-a dezvoltat un regim alimentar foarte particularizat, pentru a menține nivelul PSA sub control. Regula lui de bază este că, dacă nu gătește singur mâncarea, nu o mănâncă. Singurii îndulcitorii pe care-i folosește sunt afinele și murele zdrobite sau stevia (un îndulcitor natural, obținut din frunzele plantei stevia). În mod interesant, cartea pe care o citea i-a indicat că nectarul de agave ar fi un îndulcitor sigur pentru pacienții cu cancer, dar Jack a văzut că, atunci când îl folosea, nivelul PSA creștea – astfel încât l-a scos din dieta lui. Pe măsură ce lunile

treceau, Jack și-a transformat jurnalul alimentar și nivelul PSA într-un grafic liniar:

Am un grafic incredibil. E sus, jos, sus, jos, sus, jos. Fac acest lucru la fiecare trei luni, de ani de zile... De asemenea, am eliminat – aproape complet – carnea roșie, care am descoperit că are un efect nociv asupra nivelului PSA. Încerc să mă limitez la somon și piept de pui organic, dar în cantități mici. Mănânc și o friptură din când în când, dar nu în fiecare zi. [...] Problema este că produsele lactate și carnea roșie suprimă sistemul imunitar, din ce am citit. [...] Și eu confirm asta de fiecare dată când nu respect dieta și beau vin roșu și carne roșie la o conferință anuală – când mă întorc, nivelul PSA urcă din nou.

De asemenea, Jack a eliminat toate produsele lactate, a trecut la pâine de cereale încolțite și a descoperit că merele, sfecla, cireșele și strugurii sunt prea dulci pentru nivelul lui de PSA (în mod interesant, însă, bananele și sucul de portocale proaspăt stors sunt bune pentru el). În ceea ce privește lichidele, el a eliminat toate băuturile dulci, bea numai apă filtrată (prin osmoză inversă) sau carbogazoasă și a redus consumul de alcool la un pahar ocazional de vin roșu. Nu îi este ușor să respecte un regim alimentar atât de strict, motiv pentru care le permite papilelor lui gustative să guste alimentele lor preferate, respectiv friptură și vin roșu, cel puțin o dată pe an.

La fel ca toți ceilalți supraviețuitori care au trăit o remisie totală despre care veți citi în această carte, Jack nu a făcut doar un singur lucru (de exemplu, schimbarea dietei), pentru a încerca să se vindece de

cancer, ci a schimbat și alte aspecte ale vieții sale. De exemplu, a făcut mai mult sport (făcea deja de 2-3 ori pe săptămână) și, astfel, a reușit să slăbească 6 kg, pe care nu le-a mai pus la loc. Datorită unei combinații de yoga, Pilates, drumeții și mers pe jos, el simte că acum este în cea mai bună formă din viața lui. Jack a început, de asemenea, să ia un supliment pentru întărirea sistemului imunitar numit „ImmunoPower" și să bea ceai de plante „Essiac", despre care prietena lui a citit că este bun pentru lupta împotriva cancerului.

A încercat, de asemenea, acupunctura, lucru pe care-l face în continuare, din când în când. În cele din urmă, Jack a făcut tot posibilul pentru a-și gestiona stresul și a rămâne pozitiv. Așa cum descrie el:

Cred că o minte pozitivă este foarte importantă. Știi, atitudinea ta. Sunt foarte hotărât să nu las această boală să mă controleze. Eu o voi controla pe ea – *respectiv, cancerul. E ca un fel de răceală care nu mai trece. Știu că e acolo, dar nu îmi mai este frică de ea. [...] Acum e ca o iritare – mă irită [râde] [...] Și când sunt stresat, pot să meditez sau să respir conștient. Pot să alung răul prin respirație... pot să mă reechilibrez.*

Deși esența cercetării mele este să-i întreb pe oameni ce cred ei că i-a vindecat, la sfârșitul interviurilor mele îi întreb întotdeauna pe supraviețuitori dacă au idee ce anume a putut *provoca* apariția cancerului sau ce anume i-a făcut să se îmbolnăvească. Când i-am pus lui Jack această întrebare, el mi-a răspuns imediat:

Cred că toată lumea *are cancer. Și cred că sistemul imunitar al fiecăruia luptă în mod diferit. Dacă alimentația ta favorizează scăderea eficienței sistemului imuni-*

tar, atunci te vei îmbolnăvi. Corpul tău se luptă continuu cu cancerul, dar la un moment dat o să copleșească sistemul imunitar. Și asta depinde de cât de puternic este sistemul tău imunitar. Dacă ai un sistem imunitar slab, nu ai nicio șansă. Și tot ce pui în gură îți afectează eficiența sistemului imunitar – plus ceilalți factori, știi, exercițiul fizic și toate astea. [...] Iar problema cu dieta noastră americană este că totul este plin de zahăr, deci îți alimentezi în mod constant cancerul, pe care toată lumea îl are. Dacă sistemul tău imunitar nu poate ține pasul cu el, mai devreme sau mai târziu, te va doborî.

În mod interesant, Jack a continuat, spunându-mi că, după părerea lui, s-a îmbolnăvit de cancer pentru că mânca tone de zahăr la acel moment și, de asemenea, s-a întâmplat după o perioadă de 10 ani de stres intens, care i-au slăbit sistemul imunitar. Ca rezultat, sistemul său imunitar „nu a putut pur și simplu să-i facă față".

Privind în urmă, Jack spune că – dacă ar fi știut ceea ce știe acum – ar fi făcut lucrurile altfel. Pentru început, ar fi încercat să diagnosticheze cancerul folosind o combinație de ecografie, PSA și alte analize de sânge, și nu biopsia. În plus, nu ar fi fost de acord cu intervenția chirurgicală care i-a extirpat prostata, pentru că i-a provocat efecte secundare grave și permanente, atât în funcționarea sistemului urinar (de exemplu, incontinență) cât și a celui sexual (de exemplu, incapacitatea de a avea o erecție fără medicamente sau o pompă). De asemenea, nu ar fi fost de acord cu radioterapia sau cu terapia cu hormoni, despre care crede că au fost foarte dure cu sistemul lui

imunitar. În loc de aceste tratamente, ar fi încercat de la început să-și controleze nivelul PSA prin schimbarea dietei, suplimente imunostimulatoare, exerciții fizice regulate și măsuri conștiente de reducere a stresului din viața lui. În concepția lui Jack:

Este foarte simplu. Zahărul hrănește cancerul. Testosteronul îl pornește. Iar sistemul imunitar îl controlează – sau îl ucide. Deci, trebuie să-ți stimulezi sistemul imunitar și să scazi consumul de zahăr. Atât este de simplu!

În timp ce îmi spunea asta, am observat o oarecare resemnare în tonul lui Jack, așa că l-am întrebat dacă îi place noua lui dietă. Mi-a răspuns fără să stea pe gânduri:

Nu-mi place! *Nu-mi place să nu pot mânca tot ce vreau. Nu-mi place să nu pot să mă distrez cu prietenii, așa cum mi-aș dori. E doar un regim constant, de zi cu zi, pe care-l urăsc. De fapt, port un inel cu craniu pentru a-mi reaminti că, dacă nu am disciplină, indisciplina mă va ucide. [...] Am o iubită frumoasă, căreia îi place să călătorească, iar mie îmi place să călătoresc cu ea. Așadar, vreau să rămân aici o vreme. [...] Trebuie să ai ceva pentru care să trăiești.*

Au trecut mai mult de 13 de ani de când Jack a fost diagnosticat inițial cu cancer de prostată și mai mult de 7 ani de când i-a reapărut și a început noul regim alimentar. Continuă să-mi trimită e-mailuri ocazionale, în care mă informează asupra celui mai recent nivel al PSA, și întotdeauna zâmbesc când mă gândesc cum își urăște dieta strictă, dar iubește viața mai mult.

ETAPE DE ACȚIUNE

Sper că poveștile de vindecare ale lui Jack și Ginni te-au convins că, dacă vrei să contribui la vindecarea corpului tău, va trebui să fii atent la ceea ce introduci în el. Totuși, mai știu și că modificarea dietei poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, fie din cauza necesității de a obține satisfacție din alimente, fie din cauza problemelor legate de imaginea corpului/pierderea în greutate. Unii oameni vor citi acest capitol și se vor angaja imediat într-o detoxifiere/post de 7 zile, vor arunca toate alimentele dulci și rafinate din cămara lor și își vor umple frigiderele cu fructe și legume organice. Dacă faceți astfel, cinste vouă!

Totuși, dacă semănați mai mult cu mine, s-ar putea să aveți nevoie să faceți pași mici spre dieta anticancer, care este descrisă în acest capitol. În ultimii 10 ani, am trecut treptat la cele patru schimbări de dietă descrise în acest capitol. Realizarea treptată a acestor schimbări mi-a permis să nu mă simt privată de alimentele care-mi plăceau și, de asemenea, am avut timpul necesar pentru a învăța cum să gătesc alimentele sănătos. Dacă și voi aveți nevoie de pași mici, iată câțiva care să vă ajute să începeți:

• **Reduceți treptat**: Începeți cu un produs dulce mai puțin, o porție de carne mai puțin, o porție de lactate mai puțin și o mâncare rafinată mai puțin pe zi. Începeți să explorați alternativele sănătoase la aceste alimente, cum ar fi înghețata de nucă de cocos, fasole Pinto, lapte de cânepă și quinoa.

• **Mâncați cel puțin o legumă sau un fruct** la fiecare masă și adăugați treptat, până când jumătate din fiecare masă va fi formată din legume și fructe.

• **Prioritizați** ce să cumpărăți organic – cu siguranță carnea și produsele lactate, dar, de asemenea, și acele fructe și legume

care absorb cel mai mult pesticidele (de exemplu: mere, țelină, roșii, ciuperci etc.). De-a lungul timpului, costul alimentelor ar trebui să rămână la fel, deoarece vei înlocui carnea scumpă cu fructe și legume.

• **Începeți dimineața** cu un pahar de apă filtrată cu suc de lămâie, pentru a ajuta la detoxifierea organismului. Începeți prin a cumpăra o cană de filtrare simplă și apoi economisiți pentru un sistem de filtrare domestic.

Pe măsură ce parcurgeți acești pași mici, puteți trece apoi la schimbări mai mari, cum ar fi să investiți într-un storcător de fructe și să faceți suc din legume organice, mai întâi o dată pe săptămână, apoi o dată pe zi. După aceea, puteți să vă hotărâți să treceți la o dietă de eliminare de 2 săptămâni, în care să eliminați temporar tot zahărul care nu provine din fructe, carnea, ouăle, lactatele, glutenul, soia, zahărul, produsele lactate, alcoolul și cofeina – pentru o perioadă de două săptămâni. După cele două săptămâni, adăugați câte un aliment înapoi în dietă, la fiecare 3 zile. Făcând acest lucru, s-ar putea să descoperiți că anumite alimente vă fac să vă simțiți rău după ce le reintroduceți în alimentație, în timp ce altele nu vă vor crea nicio problemă. În cele din urmă, dacă și când vă simțiți pregătiți, puteți să luați în considerare o detoxifiere și/sau un post de 1, 3, sau 7 zile, care este posibil să necesite supraveghere medicală, în funcție de starea voastră de sănătate.

❋ ❋ ❋

Deși nu există nici o garanție că schimbarea dietei – așa cum au făcut Ginni și Jack – va vindeca complet cancerul, după un deceniu de cercetare a mii de cazuri de remisie totală, sunt absolut convinsă că Hipocrate avea absolută dreptate: hrana este medicament. Mâncând mai multe legume și fructe organice, reducând, în același timp, alimentele precum

zahărul, carnea, lactatele și produsele alimentare rafinate, vă puteți ajuta corpul să se vindece – și, de fapt, s-ar putea să fie singurul medicament de care să aveți nevoie. Hipocrate credea că apa și alimentația sănătoasă ar trebui să fie primul medicament administrat și că operația și medicamentele ar trebui să fie folosite numai în ultimă instanță. 2.000 de ani mai târziu, am reușit cumva să inversăm această ordine – apelăm mai întâi la medicamente și intervenții chirurgicale pentru a ne vindeca trupurile bolnave, în loc să apelăm întâi la medicamentul puternic pe care-l luăm deja de trei ori pe zi: hrana noastră.

Capitolul 2

PREIA CONTROLUL ASUPRA SĂNĂTĂȚII TALE

„Acțiunea este cheia fundamentală a succesului."
Pablo Picasso

Cuvântul *pacient* vine de la cuvântul latin *pati*, ceea ce înseamnă atât „a suferi", cât și „a permite sau a te supune." În lumea de astăzi, pacienții cu afecțiuni medicale nu trebuie neapărat să sufere, dar se așteaptă ca ei să permită sau să se supună. După ce am lucrat în domeniul consilierii la diferite spitale și cabinete de oncologie, știu că pacienții „buni" sunt considerați cei care ascultă și urmează instrucțiunile, în timp ce pacienții „enervanți" sunt cei care pun o mulțime de întrebări, participă cu propriile lor cunoștințe sau – cel mai rău – pun la îndoială recomandările medicilor. Astfel de pacienți sunt etichetați drept enervanți, deoarece cea mai mare parte a lumii funcționează încă din mentalitatea newtoniană despre medicină, unde medicii sunt considerați singurii „mecanici" care știu cum să repare „mașina" organismului, atunci când se strică.

Vreau să abordez acum vindecarea dintr-o perspectivă diferită, în care preluarea controlului asupra vindecării este considerată nu numai bună, ci chiar esențială pentru procesul

de vindecare. Din ceea ce am aflat, preluarea controlului asupra sănătății implică trei lucruri:

– să ai un rol activ (nu pasiv) în sănătatea ta,

– să fii dispus să faci schimbări în viața ta și

– să fii capabil să faci față opoziției. După ce vom explora aceste trei concepte în profunzime, ne vom bucura de povestea de vindecare a unui supraviețuitor care a avut remisie totală a cancerului și care a preluat controlul asupra sănătății lui în ceasul al unsprezecelea. În cele din urmă, vom încheia cu câțiva pași simpli pe care puteți începe să-i faceți chiar acum, pentru a avea mai mult control asupra sănătății voastre.

Să nu fii pasiv

Deși medicina modernă poate privi corpul ca pe o mașinărie ale cărei părți pot, uneori, să cedeze, vindecătorii alternativi văd lucrurile un pic diferit. Ei privesc corpul ca pe un organism sofisticat, care împletește corpul fizic cu mintea și sufletul nonfizice. În plus, ei privesc trupul ca pe ceva ce poate funcționa destul de bine, *atâta timp cât* ai grijă de el, de minte și de spirit. E ca și cu o mașină. Poți fie să o conduci imprudent, zgâriind-o și lovind-o, fără a-i schimba vreodată uleiul, fie o poți conduce cu blândețe, alimentând-o cu combustibil și ulei de înaltă calitate și spălând-o în mod regulat. Când privești lucrurile în acest fel, cel mai influent jucător în acest scenariu nu este nici mașina, nici mecanicul, ci șoferul.

Cu toate acestea, în lumea medicinii occidentale, am fost instruiți să fim pacienți „buni", astfel încât am uitat că noi conducem, de fapt, „autoturismul" nostru (corpul nostru). Avem doar cunoștințe rudimentare despre cum să avem grijă de el, iar atunci când avem probleme – și de multe ori cauza nu e nimic altceva decât lipsa de îngrijire corespunzătoare – predăm întreaga responsabilitate a rezolvării problemei medicilor noștri,

în loc să ne gândim cum am putea schimba modul în care avem grijă de corpurile noastre. Iar medicii noştri ne dau, de obicei, pastile care fie maschează simptomele, dar nu rezolvă problema de bază, fie rezolvă problema, dar creează efecte secundare.

Supravieţuitorii cu remisie totală a cancerului pe care i-am cercetat nu se comportă astfel. În schimb, ei sunt pacienţii „enervanţi", care nu fac în mod automat tot ce le spun medicii lor să facă. Pentru a extinde metafora, ei sunt fanatici auto, care caută cel mai bun combustibil şi ulei de motor, îşi curăţă şi îşi dau cu ceară maşinile în mod regulat şi nu uită niciodată să schimbe uleiul. Iar când vine vorba de sănătatea lor, ei îşi asumă un rol foarte activ în procesul de vindecare.

O astfel de supravieţuitoare, care a învăţat rapid să fie activă, şi nu pasivă în ceea ce priveşte vindecarea ei, este Sun Hee Lee, o femeie născută în Coreea, mamă a doi copii, care a fost diagnosticată cu cancer ovarian stadiul 4. La momentul diagnosticării, Sun Hee avea o tumoare ovariană mare, precum şi o „efuziune pleural malignă", adică lichid canceros în piept. Ca rezultat al presiunii exercitate de acest lichid, lobul mijlociu al plămânului drept era parţial prăbuşit, iar lobul inferior era aproape în colaps total. Cei mai mulţi pacienţi cu acest diagnostic şi aceste simptome trăiesc doar aproximativ şase luni. Ca vorbitor nativ de limba engleză în familie, soţul lui Sun Hee, Sarto Schickel, descrie modul în care şi-au asumat imediat un rol activ în procesul ei de vindecare:

Soţia mea este acum la mai mult de cinci ani de diagnosticul ei original şi trăieşte o viaţă normală. Acesta este un rezultat extrem de rar şi neaşteptat pentru cineva cu cancer ovarian stadiul 4. Ea a reuşit acest lucru prin folosirea ambelor tratamente convenţionale – chirurgie şi chimioterapie limitată – şi prin terapii alternative, inclusiv Terapia Gerson şi o dietă macrobiotică. Dacă nu ne-am fi decis să luăm vindecarea

ei în mâinile noastre, prin îmbinarea terapiilor convenționale cu cele alternative, cred că ea nu ar fi astăzi aici. Amândoi credem cu tărie că, dacă medicii și pacienții ar accepta atât tratamentele convenționale, cât și abordările de dietă și de detoxifiere, într-o nouă paradigmă de vindecare integrativă, atunci s-ar putea înregistra mai multe recuperări totale.

În timp ce medicii lui Sun Hee au fost surprinși de faptul că ea și-a asumat un rol activ în vindecarea ei, mulți dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat se așteaptă la un astfel de comportament de la pacienții lor, iar unii chiar îl solicită. În opinia lor, oamenii nu se pot vindeca complet decât dacă intră în legătură cu propria lor putere interioară.

Un astfel de vindecător este un vindecător Kahuna din Hawaii, pe nume Serge Kahili King, care crede că, deși vindecătorii pot fi de ajutor, vindecarea trebuie să vină în cele din urmă din interiorul pacientului:

Toată puterea vine din interior. Corpul se vindecă singur. Nimeni [niciun vindecător] nu poate prelua controlul asupra sistemului vegetativ al altei persoane. Nu se poate. Vindecătorii pot, cu toate acestea, să ajute o persoană să-și găsească la nivel subconștient propria sursă de putere și, în acest fel, ei devin mai mult un fel de asistenți în procesul vindecării. Organismul are puterea [de a se vindeca], dar există atât de multă tensiune, încât el nu poate aplica această putere. Deci, la nivel subconștient, este posibil ca vindecătorii să dea sugestii care să ajute subconștientul sau sistemul corp-minte să se relaxeze și să-și stimuleze propriile puteri de vindecare. Este posibil ca vindecătorii să folosească energia pentru a ajuta la amplificarea puterilor normale de vindecare ale organismului. Dar vindecarea vine din interior... ea nu are deloc nevoie de un maestru ezoteric.

Cu alte cuvinte, Serge este de părere că bolnavii de cancer pot alege să folosească medicii sau vindecătorii din afară ca „ajutoare" în procesul de vindecare, dar vindecarea adevărată și profundă apare întotdeauna ca urmare a asumării, de către pacient, a unui rol activ în acest proces.

Să fii dispus să accepți schimbarea

Al doilea aspect în asumarea controlului asupra vindecării despre care au vorbit subiecții cercetărilor mele a fost ideea că, pentru ca vindecarea să aibă loc, trebuie să fii dispus să-ți analizezi propria viață și să faci modificări, chiar dacă aceste modificări sunt consumatoare de timp sau dificile din punct de vedere emoțional. Acest lucru diferă de paradigma medicinii moderne, care are rareori timp pentru a analiza stilul de viață unic al fiecărui pacient și în schimb, are tendința de a prescrie pastile sau intervenții chirurgicale pentru a rezolva problema.

O supraviețuitoare care a suferit mult timp de cancer mamar și care a realizat repede că trebuie să facă schimbări în viața ei, dacă dorește să-și recapete sănătatea, este Elyn Jacobs. Elyn a fost diagnosticată cu cancer de sân stadiul 1, la vârsta de 45 de ani, când copiii ei aveau doar 3 și 4 ani. Imediat ce a terminat cu operația, s-a interesat cu privire la lucrurile suplimentare pe care le-ar putea face pentru a-și ajuta organismul să se vindece. Ea o urmărise pe mama ei cum trecuse prin chimioterapii fără sfârșit, doar pentru a muri de cancer mamar la câțiva ani după aceea, iar Elyn era hotărâtă să nu permită ca așa ceva să i se întâmple și ei:

Sistemul meu imunitar nu părea să funcționeze bine – răcelile erau frecvente și persistente. Mai erau și alte indicii. Odată diagnosticată, am realizat că trebuia să fac unele schimbări, pentru a prelua controlul sănătății mele. Am citit

tot ce am găsit. Mi-am optimizat dieta, am lucrat la nivelul meu de stres și am folosit suplimente pentru a-mi stimula sistemul imunitar. Șapte ani mai târziu – și nu mai există celule canceroase detectabile, iar sistemul meu imunitar, deși nu este perfect, pare să funcționeze mult mai bine.

Una dintre cele mai dificile schimbări pe care Elyn a trebuit să le facă în timpul călătoriei ei de vindecare a fost atunci când și-a dat seama că, de dragul sănătății ei, nu va mai putea reveni la slujba ei stresantă ca agent de bursă. Deși această schimbare a fost dificilă la început, acum ea se bucură de timp de calitate petrecut acasă cu soțul și cei doi băieți ai ei și, de asemenea, consiliază pacienți cu cancer în privința integrării abordărilor alternative și complementare în tratamentul convențional.

Și vindecătorii pe care i-am studiat cred că pacienții trebuie să fie dispuși să meargă spre interior și să examineze cu atenție modurile în care se pot schimba, pentru a-și recăpăta sănătatea.

Unul dintre acești vindecători este Bryan McMahon, un medic american practicant de medicină tradițională chineză, care a studiat, trăiește și practică în Shaing Hai, China. Bryan este de părere că bolnavii de cancer trebuie să facă, în cele din urmă, schimbări interne, pentru a-și echilibra pe deplin *chi*-ul sau energia vitală:

Eu cred că remisia totală sau îmbunătățirea bruscă a oricărui tip de boală nu este neapărat ceva ce un medic poate oferi unui pacient. Este ceva ce un pacient trebuie să-și ofere lui însuși. [...] Includerea unui anumit tip de practică de introspecție a propriei stări este absolut esențială pentru persoanele care se confruntă cu orice tip de boală, pentru că doar prin acest sentiment tangibil și prin această înțelegere a stării actuale *în care te afli – energetic și fizic – oamenii pot începe să*

spună: „Uau, eu chiar mi-am ignorat viața atât de mult timp! Într-adevăr, am încercat să fac prea multe. Am vrut să controlez prea mult." Doar prin acest tip de practici, oamenii pot începe să creeze ordinea internă necesară pentru a determina o schimbare permanentă și reală în dinamica chi-*ului lor. În loc ca energia chi să se dezechilibreze complet, ar trebui să începem să vedem cum energia se întoarce acolo unde ar trebui să fie.*

Din perspectiva lui Bryan și a altor vindecători alternativi pe care i-am intervievat, examinarea propriilor obiceiuri și a stilului de viață și apoi realizarea schimbărilor necesare invită mai multă energie vitală – cunoscută, de asemenea, sub numele de *chi* sau *prana* – în organism. Aducerea de mai mult *chi* în organism este considerată un lucru foarte bun, deoarece se consideră că un flux constant și liber de *chi* nu numai că ne menține sănătoși, dar și în viață (în medicina tradițională chineză, atunci când nu mai ai *chi,* corpul moare). Prin urmare, potrivit vindecătorilor pe care-i studiez, disponibilitatea ta de a face schimbări care cresc fluxul de *chi* este un factor-cheie în procesul de vindecare.

Confruntarea cu opoziția din partea celorlați

Al treilea aspect al preluării controlului asupra sănătății despre care au discutat subiecții cercetărilor mele a fost ideea că preluarea controlului înseamnă, de multe ori, să ai de a face cu critici din partea celorlalți și, prin urmare, persoana trebuie să aibă o coloană vertebrală suficient de puternică pentru a fi în măsură să le facă față. Așa cum am discutat mai devreme, pacienții care preiau controlul asupra vindecării lor sunt etichetați de obicei ca pacienți „răi" sau „enervanți" de către sistemul

medical convențional și, prin urmare, ei nu sunt întotdeauna bine tratați de membrii echipei lor medicale.

O pacientă care a trebuit să se confrunte cu acest tip de rezistență este Janice. Janice a fost diagnosticată cu cancer de col uterin, stadiul 4, în 1985 și a făcut mai întâi o histerectomie completă, urmată de radioterapie. Deși tratamentul cu radiații nu i-a fost de ajutor, Janice a refuzat să creadă că urmează să moară și, în schimb, a început să cerceteze tehnici de medicină complementară pe care putea să le încerce:

Când eram în spital, medicii și asistentele au petrecut 2 ore pe zi, timp de 2 luni, încercând să mă convingă că o să mor, că nu mai există nicio speranță și că ar trebui să accept acest lucru. Le-am spus că nu accept asta. Am înțeles ce îmi spuneau. Am înțeles statisticile lor. Am înțeles prognosticul. Cu toate acestea, eram hotărâtă să rămân concentrată pe posibilitatea recăpătării sănătății, pe posibilitatea că mă voi vindeca. Și cred că nivelul meu de control a influențat pozitiv vindecarea. [...] Medicii și asistentele mi-au spus că aceste lucruri [tratamentele complementare] nu vor avea niciun efect, au considerat că eforturile mele erau ridicole și că ar trebui să-mi accept soarta și să mă pregătesc să mor. Dacă nu aș fi avut sentimentul intuitiv puternic că voi trăi și dacă nu aș fi fost puțin mai rebelă din fire, probabil că i-aș fi ascultat și n-aș mai fi fost acum aici, ca să-ți spun povestea mea.

După ce radiațiile nu au reușit să elimine cancerul lui Janice, medicii au trimis-o acasă, cu asistență medicală. Asta însemna că scăpase, în sfârșit, de opoziția cu care se confrunta zi de zi în spital și putea să-și concentreze acum toată energia pe tratamentele complementare: schimbări de dietă, clisme, precum și utilizarea de uleiuri esențiale ca suplimente. A scăpat

complet de cancer după numai câțiva ani, iar acum, aproape 30 de ani mai târziu, este în continuare sănătoasă.

Uneori, rezistența cu care te confrunți atunci când începi să preiei controlul propriei vindecări este interioară, nu exterioară. Această rezistență interioară apare, de obicei, sub forma îndoielii de sine sau fricii, și acesta este un alt obstacol căruia cei mai mulți dintre subiecții cercetărilor mele au fost nevoiți să-i facă față la un moment sau altul. Unul dintre acești subiecți este Vanessa Lukes din Noua Zeelandă, care a fost bolnavă de cancer înainte de a deveni vindecător Qi Gong. Qi Gong este o practică de meditație și mișcare ușoară, care s-a dovedit că are multe beneficii pentru sănătate, iar tai chi-ul este unul dintre subtipurile ei cele mai cunoscute. Vanessa descrie cum a fost atunci când a fost diagnosticată cu cancer de colon avansat, la vârsta de numai 30 de ani:

Am început să citesc, mai întâi despre corpul fizic – despre nutriție. Și am tăiat unele lucruri de pe listă, deși am avut întotdeauna ceea ce credeam că este un regim de viață sănătos: aveam o condiție fizică foarte bună, eram activă și consumam alimente sănătoase. Așa că, m-am gândit: „Ei bine, înseamnă că e mai mult decât atât." [...] De multe ori, este cel mai greu drum, dar trebuie să mergi în interior. Nu poți să mergi în exterior, pentru că nimeni nu poate face acest lucru [vindecarea] în locul tău. Și e, de fapt, destul de înfricoșător, pentru că tu ești singura persoană care poate face acest lucru, dar trebuie să mergi în interior, din ce în ce mai adânc. [...] Este destul de dificil, pentru că oamenii nu știu cum să procedeze, dar cred că fiecare trebuie să-și dea seama care e propriul drum și să vadă lucrurile în mod clar, așa cum sunt ele în realitate. Dacă nu funcționează, încearcă altceva.

Deşi Vanessa a trebuit să depăşească o anumită teamă interioară şi să se îndoiască dacă va găsi drumul spre vindecare, perseverenţa ei a condus-o, în cele din urmă, la practicarea tehnicii Qi Gong, pe care a ajuns să o studieze mulţi ani sub îndrumarea maestrului Yuan Tze. Astăzi, este fericită şi sănătoasă şi oferă cursuri de Qi Gong pacienţilor cu cancer din Noua Zeelanda.

Cercetări privind preluarea controlului

Până acum în acest capitol, am văzut că supravieţuitorii cancerului şi vindecătorii alternativi pe care-i studiez consideră că este importantă hotărârea pacienţilor de a prelua controlul asupra procesului de vindecare. Întrebarea pe care mi-ar plăcea să o pun acum este: „Oare ştiinţa apreciază şi ea această hotărâre?"

În ceea ce priveşte cercetările asupra acestui lucru, ar trebui să menţionez celebrul studiu „Tip C". Aţi auzit, probabil, despre cineva că este „Tip A", ceea ce înseamnă că este o persoană tensionată, competitivă şi cu o tendinţă spre enervare. Acest tip este comparat cu cineva care este de „Tip B", ceea ce înseamnă că este mai calm şi mai relaxat. Aceşti termeni provin din studii efectuate în anii 1950 şi care au inspirat un alt studiu, în anii 1980, care analizează un al treilea tip de personalitate – de Tip C – pe care cercetătorii l-au atribuit persoanelor prea pasive, care nu îşi apără drepturile şi care încearcă mereu să-i mulţumească pe alţii (este de fapt, opusul Tipului A). Acest studiu unic a constatat o asociere puternică între o personalitate de Tip C şi cancer şi, de asemenea, a arătat că o personalitate de Tip C poate slăbi sistemul imunitar[1]. După cum v-aţi putea imagina, acest studiu a creat un val de controverse şi, de atunci, numeroase alte studii au confirmat

din nou legătura care există între personalităţile Tip C şi cancer sau au respins-o – astfel încât, acum, juriul încă deliberează.

Cu toate acestea, cele mai recente studii par să indice toate faptul că sentimentul de *neajutorare* – mult mai mult decât pasivitatea sau încercarea de a-i mulţumi pe ceilalţi – este ceea ce slăbeşte sistemul imunitar şi scade, de asemenea, timpul de supravieţuire la pacienţii cu cancer[2].

Aşadar, dacă sentimentul de neajutorare pare să reducă şansele de te vindeca de cancer, ce ar putea face opusul lui – adică, să preiei *controlul* asupra tratamentului cancerului? În studii de observaţie care analizează oameni ce au învins cancerul, atunci când nimeni nu le mai dădea nicio şansă, ideea de preluare a controlului asupra sănătăţii reprezintă aproape întotdeauna un fir comun.

Eu am constatat că acest lucru este adevărat din propriile mele cercetări realizate asupra celor care au avut remisie totală a cancerului, motiv pentru care am dedicat un întreg capitol acestui subiect.

Într-un studiu similar, efectuat pe pacienţii cu remisie totală a cancerului, s-a constatat că supravieţuitorii şi-au „asumat responsabilitatea pentru toate aspectele vieţii lor, inclusiv pentru cel de recuperare; astfel, personalul medical a fost deseori folosit în consiliere."[3]

Un alt studiu care i-a intervievat pe supravieţuitorii cu remisie totală a cancerului a constatat că toţi au „nesocotit sistemul" atunci când a venit vorba de preluarea controlului asupra sănătăţii lor[4], în timp ce un alt studiu a constatat că supravieţuitorii au experimentat atât o „creştere a autonomiei personale, cât şi o reducere a sentimentului de neputinţă" înainte de a se însănătoşi[5]. Cu alte cuvinte, ori de câte ori cercetătorii au examinat mai atent supravieţuitorii cu remisii totale, au desco-

perit că toţi supravieţuitorii au preluat controlul asupra sănătăţii lor şi au devenit foarte activi în procesul de luare a deciziilor.

Pe lângă aceste studii de observaţie, studiile de perspectivă au început, de asemenea, să demonstreze că preluarea controlului asupra sănătăţii poate duce la mărirea perioadei de supravieţuire pentru pacienţii cu cancer. Un studiu de „perspectivă" urmăreşte oamenii pe o perioadă de câteva luni sau ani, în timp ce un studiu observaţional analizează oamenii la un anumit moment dat. Într-un astfel de studiu de perspectivă, care a studiat efectele psihoterapiei de grup asupra perioadei de supravieţuire, cercetătorii au urmărit un grup de pacienţi cu cancer stadiul 4, pe o perioadă de un an. În mod interesant, au descoperit că acei pacienţi cu cancer care au fost dispuşi şi capabili să ia măsuri pentru îmbunătăţirea stării lor psihologice (au participat cu regularitate la şedinţele de terapie, şi-au făcut temele atribuite şi modificările recomandate) au fost cei care au trăit cel mai mult[6].

Un alt studiu de perspectivă a analizat pacienţi cu cancer stadiul 4 care s-au transformat în supravieţuitori cu remisie totală şi i-au comparat cu pacienţi stadiul 4 care nu au supravieţuit. Printre altele, acest studiu a constatat că grupul de supravieţuitori care au avut remisii totale aveau un nivel ridicat de „autonomie" – sau abilitatea de a controla ce se întâmplă în viaţa lor –, în timp ce aceia care nu au supravieţuit au avut un nivel scăzut de autonomie[7].

În fine, un alt studiu a comparat un grup de supravieţuitori cu remisie totală cu un grup de oameni care au supravieţuit şi ei cancerului, dar într-un mod care era de aşteptat din punct de vedere statistic. În mod interesant, cercetătorii au descoperit că supravieţuitorii cu remisii totale au fost *mai pasivi decât ceilalţi, la momentul diagnosticului, dar mult mai activi decât ei la momentul remisiei*[8]. Cu alte cuvinte, acest studiu a con-

statat că persoanele care au făcut cea mai mare schimbare de la a fi pasivi la a-și asuma un rol activ în sănătatea lor au fost cei cu cele mai mari șanse de a se transforma în supraviețuitori (cu remisie totală a cancerului).

Deci, de la studiile Tipului C, care arată că pasivitatea ne poate slăbi sistemul imunitar, la studiile observaționale și de perspectivă, care arată că preluarea controlului este o trăsătură comună la supraviețuitorii care au avut remisie totală a cancerului, putem concluziona că asumarea unui rol activ în dobândirea sănătății este un pas important în procesul de vindecare de cancer, dacă nu chiar crucial.

❋ ❋ ❋

Până acum, sper că este clar faptul că supraviețuitorii cancerului și vindecătorii alternativi pe care-i studiez consideră că e foarte important să preiei controlul asupra vindecării propriului organism. Shin Terayama este un astfel de supraviețuitor, deși, destul de interesant, el nu a început să preia controlul asupra procesului său de vindecare decât după ce a fost trimis acasă ca să moară. Recuperarea lui după un cancer renal stadiul 4, vindecare ce a sfidat toate prognosticurile, este un exemplu potrivit, care demonstrează că nu este niciodată prea târziu să preiei controlul asupra sănătății tale.

Povestea lui Shin

Ca adolescent în Japonia anilor 1950, după război, Shin Terayama trebuia să fie conștiincios la școală, să nu intre în necazuri și să-și respecte părinții. În acest timp, el a cunoscut una dintre primele sale iubiri: violoncelul. Shin avea un talent natural pentru muzică și exersa fericit la violoncel în fiecare zi, până când a

ajuns la facultate, perioadă în care programul lui aglomerat a făcut imposibil să mai țină pasul cu cântatul la violoncel. În facultate, Shin a început să lucreze 12-15 ore pe zi, un stil de viață care a continuat în timpul facultății și în viața lui ulterioară de angajat.

Dupa ce și-a luat diploma în inginerie electrică, specializare în fizica solidelor, Shin a devenit un profesor asistent la o universitate și și-a lansat, de asemenea, propria firmă de capital de risc. În următoarele decenii, cariera lui Shin a înflorit și a primit o serie de promovări la locul de muncă; de asemenea, s-a căsătorit cu o soție minunată și împreună au avut trei copii iubiți. Cu toate acestea, sarcinile de serviciu au crescut în fiecare an, iar după patruzeci de ani, a lucrat în poziția solicitantă de consultant al personalului de conducere:

Când aveam 46 de ani, timpul meu obișnuit de lucru era împărțit astfel: de la 5 la 8 dimineața prezentam un raport președintelui companiei. De la 9 la 12 vizitam unele companii, iar după-amiaza aveam discuții cu conducerea companiei. Seara, de la 18 la 21, vorbeam cu personalul. Și mă întorceam de la birou la ora 21 și lucram până la ora 2 dimineața pentru a mă pregăti pentru a doua zi. În fiecare zi!

Deși poate părea extrem, programul de lucru al lui Shin nu era neobișnuit pentru bărbații japonezi din acea vreme – acesta era modul în care își petreceau timpul oamenii de afaceri de succes din Japonia. Prin urmare, Shin își amintește că se simțea fericit în acea vreme, cel puțin în sensul că era mândru de cariera și de familia lui. Cu toate acestea, deși poate Shin era îm-

păcat cu programul său, corpul lui nu era. La vârsta de 48, Shin a început să se simtă profund obosit, chiar dacă medicul lui nu a găsit nimic în neregulă cu el.

În următoarele 18 luni, Shin a consultat mulți medici de la diferite spitale de renume, dar toate testele de sânge ieșeau normal. Cu toate acestea, sănătatea lui Shin se deteriora lent, oboseala se agrava și începuse să-i apară sânge în urină, o dată pe lună. Într-o zi, Shin a avut o întâlnire cu un medic nou, specializat în medicină internă. Pentru că programarea lui Shin era ultima din acea zi, acest medic a avut mai mult timp pentru a-l examina. Pentru prima dată într-un an și jumătate, un doctor i-a atins, efectiv, trupul lui Shin, în loc să privească rezultatele testelor de pe o foaie de hârtie. Doctorul l-a palpat pe Shin pe stomac, piept și pe spate, pentru a descoperi eventualele probleme, și astfel a descoperit că rinichii lui Shin erau măriți și dureroși la atingere. Doctorul l-a trimis imediat pe Shin la un urolog, care – după ce i-a făcut o ecografie – a constatat că Shin are o tumoare foarte mare la rinichiul drept.

Medicii l-au îndemnat pe Shin să facă imediat o operație pentru a elimina tumoarea, mai ales că exista șansa să fie canceroasă. Shin le-a spus că este supus unei presiuni prea mari la serviciu, pentru a-și putea lua liber o lună întreagă. Așadar a amânat intervenția chirurgicală timp de o lună, timp în care și-a continuat programul istovitor de lucru. După patru luni de amânare în acest fel, sănătatea lui Shin era atât de afectată încât avea febră constant și de-abia mai putea merge. În acel moment, soția și medicul lui au insistat să se opereze, iar Shin a fost în cele din urmă de acord.

În timpul intervenției chirurgicale, medicii au descoperit că tumoarea lui Shin devenise atât de mare încât acum erau nevoiți să-i elimine întregul rinichi drept – ceea ce au și făcut. De asemenea, prin biopsia celulelor tumorale, au aflat că avea cancer renal, care era deja stadiul 4, pentru că se răspândise la plămâni și la colon. Cu toate acestea, la acea vreme, în Japonia era o practică obișnuită să nu li se spună pacienților că au cancer, mai ales dacă aveau un prognostic grav, ca Shin. Prin urmare, atunci când Shin s-a trezit și l-a întrebat pe medicul lui dacă tumoarea este canceroasă sau nu, medicul i-a răspuns evaziv: „E undeva la mijloc." În realitate, doctorul lui Shin și soția lui știau adevărul – acela că Shin avea mai puțin de un an de trăit, dacă tratamentele de chimioterapie și radiații nu aveau să funcționeze.

După ce Shin s-a recuperat după operație, medicul i-a spus că va avea nevoie de „injecții" speciale, pentru a se asigura că celulele tumorale nu s-au răspândit în alte părți ale corpului lui. Fără să știe încă de ce suferă, Shin a făcut aceste injecții, fără să știe că ele erau, de fapt, Cisplatin, o formă foarte puternică de chimioterapie:

Chimioterapia a început la două săptămâni după operație – ei bine, [au început] „injecțiile". Și le-am făcut timp de două săptămâni continuu, de luni până vineri și de luni până vineri. Și mi-a căzut tot părul, ca de obicei, dar tot nu mi-am dat seama că este chimioterapie. Și de mai multe ori mi-am întrebat doctorul: „Sunt prea puternice. Care e numele acestei injecții?" iar el i-a răspuns: „Ești atât de agitat. Nu-ți face griji. E un medicament bun."

Când „injecțiile" puternice s-au terminat, doctorul lui Shin i-a spus că are în continuare nevoie de tratament, de data aceasta un tratament special cu „raze beta de energie înaltă". De fapt, acesta era tratamentul standard de radiații pentru pacienții cu cancer. Deci, Shin a stat în spital și i s-au făcut un total de 30 de tratamente cu radiații, cu pauze ori de câte ori efectele secundare deveneau prea severe. În acest timp, el era extrem de bolnav și slăbit, iar medicul lui a avertizat-o pe soție că este foarte aproape de moarte.

Între chimioterapie și radiații, Shin petrecuse aproximativ cinci luni în spital. În acest timp, mai mult de 500 de prieteni și colegi l-au vizitat, aparent pentru a-l saluta și a-l înveseli, dar în realitate ei erau acolo pentru a-i spune la revedere – pentru că, în acest moment, toată lumea știa adevărul, cu excepția lui Shin. Apoi, într-o noapte, Shin a avut un vis în care participa la propria înmormântare:

La începutul lunii martie, am avut un vis foarte ciudat că stăteam culcat într-un sicriu. Și priveam de sus: era o înmormântare! Iar atunci când capacul sicriului s-a închis, m-am întors în corpul meu și am strigat: „Sunt încă în viață!" A fost un vis, dar ceva s-a schimbat [după aceea] – simțul mirosului mi-a devenit foarte puternic.

Shin s-a trezit din acest vis intens nu numai cu dorința de a lupta pentru viața lui, dar și cu un simț al mirosului supraomenesc, ceea ce îi făcea șederea în spital aproape de nesuportat. Nu numai că în spital există mirosuri dezinfectante puternice, dar, în același timp, Shin era cazat într-o cameră mare, cu alți șase pacienți – separați doar de perdele – și diferitele miro-

suri din cameră erau chinuitoare pentru noul lui simț al mirosului. Într-o noapte, nu cu mult timp după visul cu sicriul, mirosul din camera în care stătea Shin era atât de intens, încât s-a strecurat în mijlocul nopții pentru a merge pe acoperiș, la aer curat. Luându-și pătura cu el, a întins-o pe acoperiș și a respirat aer curat ore în șir, umplându-și plămânii și nasul. Când un grup de asistente medicale agitate au venit în cele din urmă pe acoperiș, au început imediat să strige la el să nu sară. Oricât a încercat Shin să le explice că nu încearcă să se sinucidă, asistentele nu l-am crezut. Mai târziu în acea dimineață, medicul său a fost foarte nemulțumit de el:

Asistentele îi raportaseră medicului meu că am încercat să sar de pe acoperiș și să mă sinucid. Nu am vrut asta – am vrut doar să evit mirosul... Medicul meu a venit devreme dimineața și era foarte supărat, foarte supărat de comportamentul meu. Mi-a spus că dacă îmi doream să mă duc acasă, era alegerea mea. El voia să evite responsabilitatea față de pacient, pentru că numele meu era oarecum cunoscut la acea vreme. Dacă m-aș fi sinucis, ziarele ar fi scris despre asta.

Deși Shin nu și-a dat seama la momentul respectiv, furișatul pe acoperiș s-a dovedit a fi momentul care i-a salvat viața, pentru că asta i-a permis să părăsească spitalul și să înceapă propriul proces de vindecare. În acel moment, soția lui s-a hotărât să-i spună adevărul: că are cancer renal, stadiul 4. Shin nu a fost surprins, pentru că își dăduse seama, în ultimele câteva luni, că era posibil să aibă cancer. Acum, confruntat cu adevărul dur, Shin a hotărât că ar prefera să moară acasă cu soția și copiii, decât într-o cameră de spital cu miros

începător. Deci, medicii l-au eliberat și au oprit toate tratamentele pentru cancer. Ei se așteptau ca Shin să moară în 1-3 luni, mai ales că avea în continuare cancer de colon și pulmonar. Când, în cele din urmă, a ajuns acasă, după 5 luni lungi în spital, Shin era într-o stare atât de proastă încât putea merge doar sprijinit și a trebuit să fie hrănit intravenos. Din fericire, însă, putea încă să bea:

După ce m-am întors acasă, nu am mai putut să beau apa de la robinet. Mirosea. Deci, am încercat să fac apă bună din apa de la robinet – să o transform. Și am luat un filtru cu cărbuni și l-am folosit într-o găleată, într-o noapte. A fost foarte bine că am transformat apa! [...] Atunci am observat că apa este foarte importantă și i-am cerut fiului meu să cumpere apă minerală. Știam despre minunatele beneficii ale postului și nu mi-a fost teamă de asta. Deci, am băut apă și am postit – de fapt nu puteam să mănânc nimic în acel moment. Doar apă. În fiecare zi. Chiar dacă nu era tratat cu niciun tratament medicamentos, corpul meu se întrema din ce în ce mai mult. Acesta este primul pas – doar apă.

Când Shin spune că a postit, el vrea să spună că sistemul lui digestiv nu a digerat niciun aliment, pentru că hrana introdusă intravenos trimitea toate substanțele nutritive direct în circulația sanguină. Prin urmare, toate organele lui digestive – ficat, pancreas, stomac, vezică biliară, intestine – s-au odihnit eficient în acest timp. El era, în esență, într-un post cu apă. După cum am menționat în Capitolul 1, marea majoritate a maimiferelor intră într-un post rapid cu apă ori de câte ori sunt bolnave, iar studiile au arătat că această metodă,

aplicată pe o perioadă de câteva zile, permite organelor digestive să se elibereze de orice virusuri, bacterii sau celule moarte[9]. Organele pot face acest lucru deoarece nu sunt ocupate cu digestia a trei mese pe zi. Prin urmare, în cazul lui Shin, faptul că a fost pe nutriție intravenoasă fost o binecuvântare deghizată, întrucât i-a permis să intre într-un post cu apă.

În dimineața de după întoarcerea de la spital, Shin s-a trezit înainte de răsăritul soarelui și s-a simțit copleșit de recunoștință pentru că era în viață, pentru că vedea o altă zi. În acel moment, și-a dat seama de gravitatea bolii și s-a convins că poate muri în orice moment:

Când m-am trezit de dimineață și am văzut cum se luminează de zi, mi-am spus: „Sunt încă în viață! Astăzi este o nouă zi!" [...] Locuiam într-un apartament la etajul al doilea, împreună cu soția și cei trei copii ai noștri și am vrut să văd răsăritul soarelui. Acoperișul este la etajul opt, așa că m-am dus pe acoperiș folosind liftul. Iar când am văzut lumina soarelui, a fost atât de minunat! Apoi am încercat să-l văd și a doua zi, și în ziua următoare. Și în fiecare zi îi spuneam soarelui: „Sunt încă în viață!" Și când am văzut soarele, am realizat că singura energie pe care o primim de la univers este soarele. [...] A fost prima dată când am observat un astfel de lucru.

În timpul interviului nostru, vocea lui Shin era plină de uimire în timp ce descria că s-a dus să privească răsăritul zi după zi. Acceptând ideea că va muri curând, fiecare nouă dimineață a fost cu adevărat un dar pentru el. Întreaga teamă de moarte îi părăsise mintea și trupul și fusese înlocuită de o recunoștință

imensă pentru orice respirație suplimentară care îi era dăruită. În timp ce stătea acolo sus, pe acoperișul blocului, în fiecare dimineață, bucurându-se de energia caldă a soarelui, a început să observe ceva subtil în respirație – a observat că trupul lui se simte mai bine ori de câte ori expiră:

Am observat că trupul meu se simțea mai bine pe expirație. Expirând și inspirând automat. [...] Și apoi, într-o zi, am încercat să pun o notă pe respirație, cam așa – [cântă o singură notă în timp ce expira] [...] Înainte de boala mea, un prieten mi-a spus: „Chakrele tale sunt închise și aura ta este foarte murdară." [...] Așa că am încercat, folosind notele, și când am atins [anumite] puncte de pe corpul meu, nota era mai puternică. Deci aici e chakra! Și am găsit șapte chakre principale, făcând o astfel de expirație în fiecare dimineață, doar experimentând. [...] Cele șapte chakre sunt pentru un muzician: [cântă cele șapte note din gamă]. Și astfel, am încercat să conectez fiecare chakră, de jos în sus.

Cu alte cuvinte, Shin a combinat unul dintre talentele sale – muzica – cu două dintre noile sale metode de vindecare: expirația și privitul răsăritului soarelui. Pe măsură ce a experimentat intonarea unei singure note pe o expirație, a descoperit că anumite note aveau un ecou mai puternic în anumite zone ale corpului său. De exemplu, o notă mai joasă rezona mai puternic în centrul pieptului, în timp ce o notă puțin mai înaltă rezona mai puternic cu centrul gâtului. Fără să știe, Shin a descoperit cei șapte centri energetici ai corpului sau chakre, cum sunt numite în yoga. (Shin a studiat de atunci sistemul de chakre în profunzime).

Acești centri energetici încep de la baza coloanei vertebrale și ajung în vârful capului și se consideră că sunt foarte importanți pentru fluxul de energie – sau *chi* sau *prana* – din întregul corp. De asemenea, dacă una sau mai multe dintre chakre sunt închise sau parțial blocate, se spune că va apărea boala sau va rezulta o disfuncție. Prin expirație și cântarea notelor muzicale în timp ce privea răsăritul soarelui, Shin ajuta la purificarea și energizarea celor șapte chakre – chiar dacă nu și-a dat seama la momentul respectiv.

Într-o zi, când Shin s-a trezit înainte de răsăritul soarelui, a observat că păsările cântau deja, ceea ce i-a stârnit curiozitatea:

M-am întrebat: „Oare de ce cântă păsările? Când încep, de fapt, păsările să cânte?" Asta era întrebarea mea. Așa că m-am sculat cu zece minute mai devreme, cu douăzeci de minute mai devreme – și ele tot cântau. Treizeci de minute mai devreme, ele tot cântau. Și apoi, m-am sculat cu o oră înainte de răsărit – și era complet liniște... Am încercat să observ când încep să cânte și era cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui. În fiecare zi! [...] Deci, după ce am verificat când încep păsările să cânte, nu am avut nimic de făcut până la răsăritul soarelui. Așa că am făcut genul acesta de expirație, timp de 40 de minute.

Shin a început să studieze păsările timp de o lună și a observat că începeau să ciripească exact cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui, chiar dacă momentul de răsărit se schimba puțin în fiecare zi. Ca om de știință, Shin nu s-a mulțumit să constate că păsările încep pur și simplu să cânte cu 42 de minute

înainte de răsăritul soarelui – el a vrut să știe de ce. A emis ipoteza că are o legătură cu oxigenul eliberat de copaci, deci, prin urmare, i-a cerut fiului lui să-i cumpere o butelie de oxigen de la farmacie. Familia lui Shin avea trei păsări de companie, ale căror colivii le acopereau pe timp de noapte pentru a ajuta păsările să doarmă. Într-o noapte, Shin a decis să stea până târziu pentru a-și realiza experimentul. Pe la miezul nopții, el a eliberat în tăcere o parte din oxigen în camera unde erau păsările. Câteva minute mai târziu, păsările au început să ciripească. După câteva minute, probabil după ce oxigenul s-a disipat, păsările au tăcut din nou și au adormit. Încântat de această descoperire, Shin a așteptat până în jurul orei 2.30 și a eliberat din nou oxigenul. Așa cum bănuise, păsările au început să cânte din nou și s-au oprit câteva minute după aceea. În cele din urmă, mai târziu în acea dimineață, păsările au început să cânte din nou, de data aceasta cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui și au ciripit continuu, până când a răsărit soarele.

Teoria lui Shin era că păsările încep să cânte cu 42 de minute înainte de răsăritul soarelui deoarece reacționează la oxigenul care este eliberat de copaci dimineața. În timpul fotosintezei – care poate avea loc numai în prezența luminii – arborii absorb dioxidul de carbon din aer și eliberează oxigen. Prin urmare, copacii nu fac fotosinteză noaptea, dar încep să elibereze oxigen de îndată ce începe să se lumineze dimineața – cu aproximativ 42 de minute înainte de răsăritul soarelui. Oamenii de știință nu sunt încă siguri de ce păsările cântă mai mult dimineața, spre deosebire de alte

perioade ale zilei[10], dar Shin crede că ciripitul le permite păsărilor să respire o cantitate mare de oxigen proaspăt de la copaci, care de-abia își încep fotosinteza. Experimentul științific în miniatură al lui Shin l-a convins că este deosebit de sănătos să respiri în cele 42 de minute înainte de răsărit, iar acest lucru a fost chiar mai important pentru el, dat fiind faptul că avea metastaze de cancer la plămâni.

Pe lângă aerul proaspăt pe care îl dădea cancerului din plămâni în fiecare dimineață, Shin a început, de asemenea, să-i ofere și altceva – iubire. Această decizie extrem de neobișnuită a apărut după ce și-a dat seama că și-a maltratat grav corpul în timpul vieții lui de până atunci:

Când m-am întors acasă, am încercat să găsesc motivul pentru care sufeream de cancer și mi-am dat seama: „Eu am creat acest cancer în mine." Îl creasem pentru că am muncit atât de mult și nu am dormit – eu l-am creat! Așa că m-am gândit că boala este copilul meu. Și i-am trimis iubire cancerului meu, iar durerea a scăzut și am putut să dorm bine. A doua zi dimineață când m-am trezit, mintea, capul, creierul meu erau atât de limpezi, încât nu am mai folosit deloc calmante. [...] Așadar, am încetat să mai iau calmante și, în loc de asta, când aveam dureri, mă gândeam: „Oh, îți mulțumesc foarte mult pentru că îmi spui că te doare. Te iubesc, copilul meu." Atingeam aceste puncte [rinichii] și-i spuneam cancerului meu: „Te iubesc, te iubesc, te iubesc." Și durerea scădea! De aceea i-am trimis iubire cancerului meu mereu, de dimineața până seara." [...] Iubire necondiționată, asta e iubirea

necondiționată. I-am spus [cancerului]: „Îți mulțumesc foarte mult pentru că exiști."

Decizia Shin de a trimite iubire necondiționată cancerului său, pe care el îl privea ca pe „copilul lui bolnav", este extrem de neobișnuită. Cei mai mulți pacienți cu cancer se gândesc să „omoare" celulele canceroase, pe care le văd ca pe niște invadatori ostili care trebuie să fie distruși. Dimpotrivă, Shin a văzut cancerul ca pe ceva creat de el, din cauza modului în care și-a neglijat trupul (și mintea, și spiritul) în timpul anilor săi de muncă stresanți. Prin urmare, așa cum s-ar ocupa de un copil bolnav pe care l-a neglijat, Shin și-a vizualizat cancerul într-un mod plin de iubire, aproape cerându-și iertare, trimițându-i mental iubire de mai multe ori pe zi. I-am explicat lui Shin că mulți dintre pacienții cu cancer cu care lucrez s-ar teme să trimită iubire cancerului lor, de teamă că asta l-ar putea face să crească mai repede. Cu toate acestea, Shin crede că se întâmplă de fapt opusul: că, atunci când li se oferă iubire, celulele canceroase se „vindecă" și se întorc înapoi la celulele sănătoase care au fost odată:

Medicina convențională provine de la triburile de vânători, cum ar fi anglo-saxonii. [...] În istoria medicinei, medicii au aflat despre bacterii și virusuri și au încercat să le omoare. Au încercat să găsească un fel de medicament care să le omoare, ca o armă... [medicii occidentali] încearcă să omoare cancerul. M-am întâlnit o dată cu omul care a descoperit celula Natural Killer. Așa că i-am spus: „Tu le numești celule Natural Killer, dar eu cred le-aș zice celule de vindecare naturală." Medicina convențională încearcă să omoare, întotdeauna să

ucidă, să omoare, să distrugă. Nu am ucis cancerul meu. L-am iubit. Cel mai important lucru pe care l-am învățat este că el este trupul meu. Nu este un dușman – este încă trupul meu.

Deci, acesta este modul în care Shin și-a trăit viața pentru câteva luni: simțindu-se recunoscător pentru fiecare nouă dimineață, bând apă minerală curată, trezindu-se în fiecare dimineață pentru a respira și a cânta cu păsările înainte de răsărit și trimițând mental iubire cancerului toată ziua și toată noaptea. După aproximativ două luni de astfel de ritual zilnic, ceva foarte neașteptat s-a întâmplat în timp ce Shin privea răsăritul soarelui: un sentiment uimitor de energie a început să radieze de la baza coloanei vertebrale, iar apoi s-a ridicat încet în susul coloanei, spre cap. În yoga, acest lucru este cunoscut ca o experiență de „trezire a energiei Kundalini", când o minge spiralată de energie – care se presupune că este în stare latentă la baza coloanei noastre vertebrale – este, într-o zi, „trezită" și eliberată în susul coloanei. Shin nu auzise niciodată de acest lucru, dar după această experiență de neuitat, a citit despre ea:

La două luni după [respirația de dimineață], am avut o experiență cu Kundalini. Nimeni nu mi-a spus că un astfel de lucru s-ar putea întâmpla. Nu am putut să o opresc. [...] După ce am avut experiența energiei Kundalini ridicându-se în susul coloanei mele vertebrale, am putut vedea aura foarte ușor. [...] Nu am simțit nimic în corp, doar un gol... mai ales în creier... Și după ce am avut experiența cu Kundalini, gama de frecvențe luminoase

pe care puteam să le văd s-a extins... Acum pot să văd mult mai mult în întuneric. Nu mai am nevoie de lumină!

În teoria yoga, aura este un câmp de lumină colorată care înconjoară fiecare persoană, ca urmare a naturii noastre electromagnetice (de exemplu, inima omului este electrică și trimite un impuls electric cu fiecare bătaie). Această aură sau câmp energetic este ceva ce nu poate fi văzut cu ochiul liber, la fel cum nu se pot vedea undele energetice dintr-un cuptor cu microunde. Cu toate acestea, unii oameni și-au dezvoltat abilitatea de a vedea aceste aure cu ochii lor – de obicei ca urmare a unei practici intense de meditație sau yoga. Deși Shin nu s-a gândit la acest ritual de dimineață ca la o practică de „meditație", asta este exact ce a fost. Mintea lui era liniștită, se concentra pe respirație și intona anumite note muzicale pentru a-și purifica chakrele. Prin urmare, nu este surprinzător că, după două luni de practică, Shin a experimentat o trezire a energiei Kundalini în coloana vertebrală, lăsându-l cu o capacitate vizuală mărită.

După ce privea răsăritul soarelui în fiecare dimineață, Shin se bucura de timp de calitate împreună cu soția și trei copii, care la acel moment, aveau 10, 14 și 17 ani. Sănătatea lui Shin a continuat să se îmbunătățească puțin câte puțin, iar în curând a început să meargă și să mănânce din nou. Îi plăcea foarte mult că nu mai trebuie să lucreze 18 ore pe zi, stil de viață pe care nu-l mai trăise de când era tânăr. Shin se îngrijora de faptul că, în cazul în care starea lui de sănătate avea să se îmbunătățească, va trebui în cele din urmă să se întoarcă la programul său istovitor de lucru. Prin

urmare, după o lungă discuție cu soția sa, au decis că ea va continua să lucreze (pentru că ei îi plăcea cu adevărat cariera de medic) și că își vor reduce cheltuielile în mod semnificativ, astfel încât Shin să poată rămâne complet concentrat asupra vindecării lui. Acest lucru i-a dat lui Shin un sentiment incredibil de ușurare și i-a permis să-și extindă activitățile dedicate vindecării. Una dintre ele a fost să reînceapă să cânte la iubitul lui violoncel:

Nu mai cântasem la violoncel de 24 de ani și apoi... unul dintre profesorii mei mi-a cerut să vin la el acasă și să mă bucur de experiența asta. M-am dus acolo la patru luni după ce am fost externat din spital. Când ascultam violoncelul... Oh!... suna foarte frumos și îmi schimba sentimentele atât de mult – mai ales chakrele mi s-au deschis foarte ușor prin tonul violoncelului. Și așa că am decis să practic violoncelul din nou, în fiecare zi. Deci, violoncelul a fost medicamentul meu – fără efecte secundare! [Râde]

Pe lângă revenirea la iubitul lui violoncel, un alt lucru pe care Shin l-a făcut pentru sănătatea lui a fost să viziteze un centru de vindecare alternativă dintr-o zonă muntoasă din Japonia. S-a dus acolo câteva zile în fiecare lună, nu numai pentru a respira în aerul proaspăt de munte și pentru a consuma alimente ecologice, ci și pentru a face baie în izvoarele minerale termale naturale. Ca fost lanț vulcanic, Japonia are astfel de izvoare termale peste tot și se crede că scăldatul în ele este foarte benefic pentru sănătate. În general, studiile de cercetare sugerează că băile în ape minerale termale pot să nu aibă niciun efect sau pot să

aibă un efect pozitiv asupra sănătății cuiva și ar putea fi benefice în special pentru cei cu artrită, dureri cronice, sau afecțiuni dermatologice[11,12]. Două teorii despre motivul pentru care izvoarele minerale termale pot produce astfel de rezultate pozitive sunt: 1) Apa este bogată în minerale importante, cum ar fi fierul și calciul, și 2) Apa caldă ajută la o creștere ușoară a temperaturii interne a corpului, imitându-se astfel o febră și ajutând organismul să „ardă" bacteriile și virusurile. Shin descrie timpul petrecut la centrul de medicină alternativă în acest fel:

Când eram bolnav, lucrul cel mai eficient a fost să merg la un izvor termal, pentru a crește temperatura și a detoxifia organismul. Este minunat [...] Trupurile noastre produc mereu toxine, pentru că ne mișcăm. Odată cu mișcarea, producem toxine... Cel mai important lucru [pentru detoxifiere] este suprafața pielii – deschiderea porilor pielii. Și nu doar prin transpirație, ci și prin relaxare putem deschide porii. Acest lucru este foarte, foarte important... Și prin respirație [expiră profund], ne putem relaxa.

După călătoriile sale de relaxare la acest centru de sănătate montan, Shin se întorcea acasă și își continua activitățile de vindecare. Una dintre acestea a fost să-și facă clismă acasă, o dată pe săptămână. De asemenea, a încercat să mănânce sănătos, în general cereale integrale, pește proaspăt și o mulțime de fructe și legume. Totuși, a ales intenționat să nu „exagereze" în privința alimentației. De exemplu, o dietă foarte rigidă pe care o adoptă mulți pacienți cu cancer este numită dieta „macrobiotică", care își are,

de fapt, originea în Japonia. Unul dintre lucrurile pe care dieta le elimină este cafeaua, ceea ce l-a făcut pe Shin să ezite:

Știți dieta cu alimente macrobiotice? Am încercat să o folosesc. Și dieta macrobiotică cunoaște ceva adevărat despre mâncare. Dar cei mai mulți oameni din țările occidentale, inclusiv Japonia, încearcă să o facă microbiotică, nu macrobiotică. [râde] Ei se agață de lucruri mici: să nu mănânce ceva, să nu consume sare sau să nu bea cafea. Mie îmi place cafeaua. Deoarece știu că este un lucru minunat pentru activarea creierului... Dacă oamenii simt adevărul alimentelor, acesta e lucrul cel mai important.

Cu alte cuvinte, Shin încearcă să rămână la un regim alimentar sănătos, care face ca organismul lui să se simtă bine, în loc să devină obsedat de ce alimente să mănânce sau să nu mănânce. De asemenea, în mod intenționat nu a luat nici suplimente, vitamine sau plante, întrucât intuiția lui i-a spus că ar trebui să încerce să-și ia toate substanțele nutritive din alimente integrale. În plus, în timp ce consuma aceste alimente integrale, s-a concentrat pe a mesteca hrana încet, simțindu-se recunoscător pentru mâncarea care i se oferise.

Cu trecerea timpului, medicii lui Shin – care au fost foarte surprinși de faptul că el nu murise încă – au decis să-l monitorizeze cu atenție. Metoda lor era să-i facă scanări lunare, despre care Shin a simțit intuitiv că sunt nesănătoase, din cauza radiațiilor. În locul acestora, Shin a fost de acord să facă analize trimestriale de sânge și scanări la fiecare șase luni. Pe măsură ce lunile treceau, testele de sânge și scanările

lui Shin prezentau o ameliorare treptată și constantă, spre surprinderea medicilor. La trei ani după ce a fost trimis acasă să moară, scanările au arătat că Shin încă mai avea unele celule canceroase în corp; cu toate acestea, era în viață.

În acest moment, povestea de supraviețuire miraculoasă a lui Shin s-a răspândit și a început să i se ceară să vorbească și să scrie despre tehnicile sale de vindecare. Chiar dacă mai avea încă celule canceroase în corp, oamenii au considerat, totuși, incredibil faptul că i se dăduseră trei luni de viață și totuși era încă în viață, trei ani mai târziu. Una dintre organizațiile care i-au cerut să vină să vorbească a fost comunitatea spirituală Findhorn din Scoția. Acesta este un centru educațional dedicat învățăturilor spirituale și despre conștiință, iar directorii l-au invitat pe Shin să vină și să predea la centrul lor timp de o lună. Soția lui Shin nu a vrut ca el să plece pentru atât de mult timp, dar intuiția lui Shin i-a spus că ar trebui să meargă. Deci, și-a luat bagajul și violoncelul și a plecat să-și petreacă o lună într-o țară pe care nu o vizitase niciodată, pentru a fi cu oameni pe care nu-i întâlnise niciodată. De îndată ce a ajuns, a fost imediat adoptat de micuța comunitate, ai cărei membri l-au tratat ca pe un unchi de mult pierdut. Shin a fost incredibil de mișcat de acest val minunat de iubire de la niște străini și a apreciat în special toate îmbrățișările pe care le-a primit – lucru care nu este foarte obișnuit în cultura japoneză:

Când m-am dus la Findhord, oamenii m-au îmbrățișat atât de mult! Ori de câte ori mă vedeau, de fiecare

dată îmi ziceau: „Bună, Shin!" Îmbrățișare de dimineață, îmbrățișare de după-amiaza, îmbrățișare de seară și, de asemenea, îmbrățișare de noapte bună! De necrezut! Iubire puternică, necondiționată, de dimineața până seara. [...] În cultura noastră japoneză, noi spunem doar [lucruri] – noi nu îmbrățișăm. Dar îmbrățișarea este foarte importantă. Comunicarea prin îmbrățișare folosește stratul auric... Deci, putem comunica prin schimb de energie prin folosirea acestui strat auric.

Shin a continuat să dezvolte teoria conform căreia îmbrățișarea este un mod puternic de a transfera energie către o altă persoană, deoarece aurele celor doi oameni se unesc în acel scurt moment de îmbrățișare. Mulți dintre vindecătorii tradiționali pe care i-am intervievat ar fi de acord cu această teorie. Deși Shin i-a trimis cât de multă iubire a putut propriului cancer în ultimii trei ani, el nu a primit neapărat multă energie iubitoare din surse externe, pentru că Japonia este o țară atât de conservatoare atunci când vine vorba de afecțiunea fizică. Prin urmare, toate îmbrățișările și iubirea necondiționată pe care le-a primit de la străini, în Scoția, au reprezentat o sursă de energie și de sprijin nouă, dar binevenită, pentru Shin.

Când Shin s-a întors înapoi la Tokyo, după luna petrecută la Findhorn, întâmplător era momentul pentru scanarea bianuală. Spre surprinderea lui, cancerul nu mai era vizibil pe scanare. Deși cancerul ar fi putut să scadă lent de-a lungul ultimelor șase luni de la ultima lui scanare, Shin crede că luna petrecută la Findhorn este ultimul pas de care a avut nevoie corpul pentru a elimina complet cancerul. Când l-am întrebat

ce crede că s-a întâmplat în timpul acelei luni de a provocat această vindecare finală, el mi-a răspuns fără ezitare: „Iubire."

Shin este plin de iubire – și fără cancer – din 1988 și au trecut mai mult de 25 de ani de când a fost trimis acasă să moară. În loc să moară, Shin a preluat pas cu pas controlul asupra vindecării lui, iar astăzi își dedică timpul pentru a ajuta alți pacienți cu cancer să afle cum își pot vindeca trupul, mintea și spiritul. În timpul liber, cântă la violoncel și râde cu numeroșii lui nepoți.

ETAPE DE ACȚIUNE

Shin Terayama este un exemplu foarte bun de persoană care a preluat controlul asupra vindecării sale, deși pentru el probabil că a fost mai ușor să facă acest lucru, întrucât medicii epuizaseră deja toate metodele, atunci când a fost trimis acasă să moară. Cu toate acestea, mulți pacienți cu cancer nu sunt în poziția lui Shin. Aceștia sunt adesea bombardați cu sfaturi contradictorii de la fiecare persoană cu care se întâlnesc, ceea ce face derutantă și dificilă preluarea controlului asupra vindecării lor. Medicul lor oncolog poate să le spună să mănânce înghețată și friptură, pentru a lua în greutate înainte de chimioterapie, în timp ce nutriționistul poate să le spună să renunțe la lactate și la carne, pentru a reduce inflamația din corp. Acupuncturistul poate să le recomande plante, în timp ce medicul poate să le interzică toate suplimentele. În cele din urmă, terapeutul poate că le cere să-și examineze trecutul, în timp ce bioenergoterapeutul le poate cere să se elibereze de trecut.

Dacă tu sau cineva drag este în acest tip de situaţie, există într-adevăr o singură soluţie: să devii tu principalul factorul de decizie. Cere-le diferitelor persoane care te „ajută" – doctori, terapeuţi, nutriţionişti etc. – să-ţi explice raţiunea recomandărilor lor. Nu-ţi fie teamă să pui câte întrebări doreşti. Cere cărţi sau articole pe care să le poţi citi pe această temă, cu scopul de a deveni mai bine informat, ţinând cont de faptul că nimic din această lume nu este alb sau negru. Deşi s-ar putea să nu ajungi la nivelul de cunoştinţe şi de pregătire al medicului, nutriţionistului sau acupuncturistului tău, ar trebui ca măcar să poţi să înţelegi ce fac acele tratamente corpului tău, astfel încât să poţi să înţelegi pe deplin tratamentul pe care *tu* – nu ei – îl alegi.

În plus, iată alte câteva lucruri simple pe care le poţi face pentru a te asigura că preiei controlul asupra sănătăţii tale, indiferent dacă încerci să previi apariţia cancerului sau să te vindeci de această boală:

• **Găseşte un doctor care nu se enervează** atunci când îi pui întrebări, sau vii cu propria contribuţie. În mod ideal, vrei să găseşti un medic care să te respecte pentru că ţi-ai asumat un rol activ în vindecarea ta. Odată ce ai găsit medicul generalist care îţi place, extinde-ţi căutarea pentru a include orice alt terapeut pe care l-ai dori: acupuncturist, naturopat, psiholog, nutriţionist, bioenergetician, specialist în masaj etc.

• **Află cum poţi să cercetezi**. Actul de a fi informat este unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le poţi face pentru sănătatea ta, prin urmare stabileşte-ţi obiectivul de a citi cel puţin un articol legat de sănătate pe săptămână, dintr-o sursă care te satisface şi în care ai încredere. În plus, începe să te familiarizezi cu motorul de căutare al Bibliotecii Medicale Naţionale a SUA, numit „PubMed", care poate fi găsit online la www.pubmed.gov. Aceasta este o bază de date on-line cu

aproape toate articolele medicale și învață cum să citești și să înțelegi cel puțin rezumatele acestor articole, astfel încât să poți, dacă este necesar, să le discuți cu medicul tău.

• **Ia o foaie de hârtie** și scrie aceste trei poziții: fizic, mental/emoțional și spiritual. Apoi, petrece 10 minute sau mai mult analizând cu atenție și scriind orice aspect din cele trei domenii din viața ta care ar putea beneficia de unele îmbunătățiri. Gândește-te bine și fii sincer cu tine însuți. Apoi, încercuiește elementele care ar putea aduce cea mai mare îmbunătățire în starea ta de sănătate și fericire și abordează-le primele.

• **Găsește un partener care să te ajute să-ți respecți angajamentele.** Pe măsură ce vei începe să preiei controlul asupra sănătății tale și vei face schimbări, te vei lovi, fără îndoială, de unele critici externe sau interne. Pentru a rezista mai bine acestor critici, cere-i cuiva care *nu* te va critica să te ajute să-ți respecți angajamentele față de schimbările pe care îți dorești să le faci – și oferă-te să faci același lucru pentru el, dacă dorește.

❋ ❋ ❋

Sper că aceste sugestii îți vor da câteva idei despre cum să începi să preiei controlul asupra sănătății tale, dacă asta dorești să faci. Și, în timp ce povestea de vindecare a lui Shin ne arată că niciodată nu este prea târziu ca să te implici în procesul de vindecare, sper sincer că nu vei aștepta până în ultima clipă pentru a începe să îți asumi un rol activ în sănătatea ta. Mai important, sper că nu vei mai fi niciodată „pacient" – nici unul care suferă, nici unul care se supune pasiv – ci sper că te vei decide, întotdeauna, să-ți asumi un rol activ și implicat în viața, sănătatea și fericirea ta.

Capitolul 3

URMEAZĂ-ȚI INTUIȚIA

„În chestiuni vitale, decizia ar trebui să vină din inconștient, de undeva din noi înșine."

Sigmund Freud

În multe feluri, oamenii au pierdut contactul cu instinctele lor. Obișnuiam să fim vânători și culegători – oameni care puteau simți când se apropia o furtună sau când un urs era în apropiere. Simțul mirosului era, de asemenea, mult mai bine dezvoltat, deoarece ne ghida spre alimente sigure și ne ținea departe de cele otrăvitoare. Când ne îmbolnăveam, ne ascultam trupurile, lăsând febra să ardă boala și lipsindu-ne de hrană câteva zile. Astăzi, însă, lucrurile stau cu totul altfel. Ne bazăm pe ce ne spune buletinul meteorologic, mâncăm orice alimente procesate găsim în supermarket și luăm orice medicament pe care medicii noștri ni-l prescriu.

Însă există două probleme principale în faptul că ne bazăm pe astfel de surse externe de informare.

În primul rând, sursele ar putea greși. De exemplu, reclamele din anii 1950 arătau medici în halate albe, care promovau beneficiile pentru sănătate ale țigărilor, în timp ce margarina – cu toate grăsimile hidrogenate – era lăudată ca fiind o alter-

nativă „sănătoasă" la unt. Aceste exemple ne arată că ceilalți nu știu întotdeauna ce este mai bine pentru noi.

În al doilea rând, instinctele seamănă cu tabla înmulțirii: dacă nu o folosești, o uiți. În acest sens, cercetătorii cred că simțul mirosului ni s-a diminuat în ultimele secole, deoarece noi nu mai avem nevoie de el pentru a supraviețui, întrucât acum produsele alimentare se găsesc din abundență în magazinele și restaurantele noastre[1]. Odată cu diminuarea simțului mirosului, ne-am pierdut și capacitatea de a detecta *noi* toxine în mediu, cum ar fi substanțele chimice cauzatoare de cancer din hrana, aerul și apa noastră.

Și apoi, mai există intuiția, acel al șaselea simț sau instinct, care pare să vină dintr-un loc mai profund. Mulți oameni ar argumenta că ne-am pierdut și acest instinct. De exemplu, există înregistrări ale strămoșilor noștri care urmau îndrumarea intuitivă pe care o primeau în vise sau texte yoghine vechi de 1000 de ani, care descriu exerciții de meditație ce pot ajuta la creșterea abilităților noastre intuitive. Deși nu mă așteptam, „urmarea intuiției" a ajuns să fie unul dintre cei 9 factori cei mai comuni ai remisiei totale printre subiecții cercetărilor mele.

Îmi amintesc că eram cam pe la al cincizecilea interviu și mă gândeam: „Iar același lucru!" Cu toate acestea, acum, după ce am făcut cercetări suplimentare asupra intuiției, nu mai sunt surprinsă, ci încântată că am făcut din nou cunoștință cu acest simț „pierdut" al nostru, care are capacitatea de a ne ține departe de pericol și de a ne duce pe calea de recuperare.

În acest capitol, vom explora mai întâi trei aspecte principale ale intuiției și modul în care este scoasă în evidență de pacienții mei care au avut remisie totală a cancerului.

Vă voi împărtăși apoi o poveste de vindecare completă a unei femei a cărei intuiție a jucat un rol-cheie în vindecarea

cancerului pancreatic de care suferea. În cele din urmă, veți găsi o listă de pași de acțiune simpli.

Organismul știe de ce are nevoie pentru a se vindeca

Marea majoritate a subiecților cercetărilor mele confirmă faptul că organismul are o cunoaștere înnăscută despre ceea ce are nevoie pentru a se vindeca și că, de multe ori, este posibil ca această cunoaștere intuitivă să-ți spună de ce te-ai îmbolnăvit. Datorită acestei credințe, subiecții cercetărilor mele au considerat că este vital să-și asculte intuiția, înainte de a face orice fel de plan de vindecare. În mod interesant, această credință este, în general, împotriva gândirii medicinii convenționale, care, de obicei, îi îndepărtează pe pacienți de procesul de planificare, în timp ce medicii de specialitate determină ce este în neregulă cu corpul tău și îți spun cum să rezolvi situația.

Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat, care crede cu fermitate că organismul știe intuitiv de ce are nevoie pentru a se vindeca, este Maya Sorensen, practicant BodyTalk din Hawaii. BodyTalk este o forma de medicină energetică care folosește principiile chineziologiei și testarea musculară pentru a identifica și localiza problemele din organism, cauza lor și modul în care pot fi eliberate rapid. În acest fel, Maya lucrează direct cu intuiția organismelor pacienților ei. Ea descrie metoda ei de vindecare în acest fel:

BodyTalk este o vindecare rapidă, deoarece organismul vrea să fie întreg și știe cum să fie întreg. Dar, uneori, el trebuie să fie reconectat la cunoștințele lui înnăscute. Corpul se poate vindeca absolut instantaneu – sistemul nostru de credințe este cel care ne face să credem că este nevoie de o lungă perioadă de timp pentru a ne vindeca. Folosirea medicinei energetice ocolește sistemul de credințe, pentru că accesează înțelepciunea profundă, înnăscută a corpului clientului.

În mod similar, un alt vindecător cu care am vorbit și care crede că organismul știe în mod natural cum să se întoarcă la starea de bine este Derek O'Neill, el însuși supraviețuitor vindecat de cancer prin remisie totală, devenit între timp vindecător, și care îi încurajează pe pacienții cu cancer cu care lucrează să-și acceseze intuiția:

Dacă mintii i se permite să se liniștească, ea va ști ce trebuie făcut pentru ca organismul să se facă din nou bine. Este un sistem înnăscut pe care îl are fiecare ființă... Deci, cancerul este, de fapt, doar un mesager. Nu este un „sfârșit," în opinia mea. Este un mesager care-ți spune că ceva nu e bine – ceva a ieșit din starea de echilibru. Află ce este acel ceva și vei observa că sistemul energetic al propriului tău corp va începe să corecteze acel dezechilibru.

După ce pacienții cu cancer devin conștienți de modul în care viețile lor s-au dezechilibrat, el îi încurajează să introducă abordarea acestei probleme în planul lor de vindecare.

Există multe modalități de accesare a intuiției

Al doilea aspect al „urmării intuiției" pe care subiecții cercetărilor mele l-au discutat a fost că nu există nicio modalitate „corectă" pentru a-ți accesa intuiția. Pentru unii oameni, intuiția vine printr-o voce interioară, de cunoaștere profundă; pentru alții, vine mai mult sub forma unei senzații fizice: de exemplu, un junghi de avertizare în stomac; altora intuiția le-a vorbit în vise, în meditații, în jurnale sau prin intermediul „coincidențelor" întâmplătoare, cum ar fi întâlnirea cu un prieten care le-a transmis exact informațiile de care aveau nevoie, exact la momentul potrivit. Conform pacienților vindecați de cancer și vindecătorilor alternativi pe care-i studiez, toate aceste me-

tode sunt metode valide de a accesa intuiția și cu cât o accesați mai mult, cu atât mesajele ei vor fi mai clare.

Wanda Easter Burch este o supraviețuitoare cu remisie totală a cancerului. Ea și-a folosit visele pentru a-și accesa intuiția. Când Wanda avea 42 de ani, a început să aibă vise vii care o avertizau că are cancer la sân, chiar dacă mamografia ei nu arăta asta, iar ecografia a fost neconcludentă. Cu toate acestea, din cauza viselor recurente, ea a insistat să facă o biopsie și atunci visele ei s-au dovedit a fi adevărate: într-adevăr, avea un cancer mamar agresiv. După punerea diagnosticului, Wanda a început să studieze mai profund interpretarea viselor și, de asemenea, a îmbinat meditația, desenul și poezia în tratamentele ei convenționale de chirurgie și chimioterapie. Ea descrie modul în care a folosit visul intuitiv în acest fel:

Înainte și după intervenția chirurgicală radicală și chimioterapia agresivă, visele mele mi-au prezentat imagini care au furnizat materiale personale, creative. Visele – și analizarea selectivă a imaginilor din vis – dau putere minții, spiritului și corpului. Lucrul cu visele încurajează dialogul cu medicul interior – un centru permanent de comunicare în ambele sensuri, care ne vorbește, ne cunoaște cel mai bine și ne oferă soluții de vindecare ce trec dincolo de spital sau de cabinetul medicului. Nu există limite artificiale într-un vis, nici o limită cu privire la tipurile de expresie artistică creativă și de vindecare care pot apărea.[2]

Wanda a folosit visele pentru a-și da seama ce alimente să consume în timpul chimioterapiei, ce tipare emoționale să elibereze și ce tratamente din medicina convențională să ia în considerare. Este vindecată de peste 23 de ani și a rămas sănătoasă.

O altă supraviețuitoare a cancerului care a folosit visele pentru a-și accesa intuiția este Nora. La 1 mai 2006, Nora urma

să împlinească 65 de ani, când rezultatele biopsiei au arătat că are cancer mamar. Tumoarea era prea mare pentru a fi extirpată, așa că medicul ei i-a recomandat o mastectomie completă, urmată de radioterapie și un medicament de reducere a producției de estrogen, Tamoxifen. Cu toate acestea, intuiția Norei i-a spus să încerce mai întâi metode alternative, așa că a refuzat politicos intervenția chirurgicală și toate celelalte tratamente convenționale. Faptul că și-a ascultat intuiția, mai ales visele, s-a dovedit a fi un factor cheie în vindecarea ei:

Pe 5 mai, [la 4 zile după diagnosticare], am avut două vise... În al doilea vis, ginerele meu căuta o soluție de curățare pentru a o aplica pe o pată de un roșu-închis, pe vechea noastră față de masă uzată. I-am spus unde era soluția, dar nu a găsit-o. După multe căutări, am găsit-o chiar pe masă și am pulverizat petele, care au început să se dizolve. În viața reală, [ginerele] este un chirurg ortoped calificat. Cred că intuiția mea mi-a spus că m-aș putea vindeca de acest cancer fără intervenții chirurgicale, dar că va fi nevoie de timp și efort și că voi găsi soluția potrivită acolo, în propriul corp, mult-folosit și mult-iubit.[3]

După ce a conceput un plan de vindecare, care a cuprins dietă, exerciții fizice, tratamente cu plante, tratamente emoționale, spirituale și energetice, Nora a fost declarată sănătoasă de medicul ei, doar 16 luni mai târziu. Este sănătoasă și azi – și este, cu siguranță bucuroasă că și-a ascultat intuiția.

Fiecare trebuie să facă o schimbare diferită

Al treilea aspect al „urmării intuiției" care a fost demonstrat este ideea că e posibil ca fiecare persoană să fie nevoită să facă o schimbare diferită pentru a se vindeca de cancer și

de aceea intuiția poate fi atât de importantă în recuperare. De exemplu, am întâlnit o supraviețuitoare a cărei intuiție i-a spus că trebuie să renunțe la slujba pe care o ura, dacă dorea să se facă bine. Intuiția altei persoane i-a spus că trebuie să se mute într-o zonă cu climat diferit, dacă dorea să se vindece, iar intuiția unei alte persoane i-a spus că avea nevoie să înceapă să facă din nou sport. Vindecătorii tradiționali pe care i-am întâlnit au fost de acord cu ideea de a avea încredere în intuiția ta unică. Mi-au spus în mod repetat că fiecare persoană are de făcut o schimbare *diferită*, dacă dorește să restabilească echilibrul sistemului său. Pentru unii oameni, asta ar putea să însemne schimbarea dietei, dar pentru alții, ar putea să însemne schimbarea căsniciei.

Această idee este împotriva curentului de gândire din medicina occidentală, care încearcă să găsească o singură cauză pentru o boală și un singur leac pentru ea. În cazul infecțiilor bacteriene, acest obiectiv este realist – putem încerca să determinăm bacteria care a infectat corpul și apoi să încercăm să dezvoltăm un singur antibiotic care să o distrugă. Cu toate acestea, în cazul unei boli mai complexe, cum este cancerul, despre care s-a demonstrat deja că are cauze multiple (toxine, virusuri, bacterii, mutații genetice, mitocondrii deteriorate etc.), găsirea unui singur leac s-ar putea să nu fie atât de realistă. În acest caz, este logic de ce unii pacienți cu cancer pot beneficia foarte mult în urma unei anumite schimbări (de exemplu, schimbarea radicală a dietei), în timp ce alți pacienți cu cancer nu ar obține aceleași rezultate.

Atunci când încerci să-ți dai seama de ce schimbare are nevoie sistemul *tău* corp-minte-spirit pentru a se vindeca, intuiția poate fi extraordinar de utilă.

Gemma Bond este o supraviețuitoare a cancerului, cu remisie totală, care a fost diagnosticată cu cancer ovarian în

2011. După ce a acceptat o histerectomie în care uterul și ovarele i-au fost îndepărtate pe cale chirurgicală, intuiția ei i-a spus ferm să refuze chimioterapia recomandată. În schimb, a început să cerceteze terapii alternative, cum ar fi vitamina C administrată intravenos și terapia cu ozon. De asemenea, a citit foarte multe cărți despre tratamentul alternativ pentru cancer:

Într-una din multele cărți citite, autorul – un supraviețuitor al cancerului – sugerează persoanelor cu cancer să stea liniștite și apoi să întrebe cancerul de ce a apărut și apoi ce trebuie făcut pentru ca el să plece. Așa că asta am făcut. M-am așezat în liniște cu cancerul meu și m-am gândit: „De ce ai venit?" Avusesem o viață fizică atât de „sănătoasă": făceam sport, mâncam organic, îmi hrăneam cei patru copii cu ceea ce credeam că este o hrană bună, sănătoasă... dar răspunsul mi-a țipat în față: „Nu ai nicio bucurie în viața ta! Ai întotdeauna lista asta foarte mare cu lucruri de făcut, dar unde este bucuria ta?" Avusesem grijă de sănătatea mea fizică, dar îmi neglijasem într-adevăr sănătatea emoțională. Și astfel, acesta a fost lucrul la care am lucrat cel mai mult în vindecarea mea: am avut grijă mai degrabă de sănătatea mea emoțională, decât de sănătatea mea fizică, deși am optimizat-o și pe aceasta din urmă.

Datorită acestei înțelegeri intuitive, Gemma a început să se ocupe de sănătatea emoțională, adăugând mai multă bucurie în viața ei și aprofundând legătura ei cu spiritul. La numai șase luni de la primirea diagnosticului, markerii ei tumorali au coborât în limite normale, iar ea este și astăzi sănătoasă. Fiica Gemmei a consemnat călătoria de vindecare a mamei ei într-o carte cu titlul *Mum's Not Having Chemo [Mama nu face chimioterapie]*.

În mod similar, o bioenergoterapeută de la Hale Clinic din Londra, pe nume Danira Caleta, în prima ședință de vin-

decare a bolnavilor de cancer, începe prin a-i învăța cum să-și acceseze intuiția, astfel încât să poată începe să înțeleagă modurile specifice prin care sănătatea lor a intrat în dezechilibru:

Îi învăț pe pacienții mei să comute pe acest mod din inconștient, care este credința. În vindecarea cuantică, se numește „Doctorul interior". E ca un comutator de lumină. Și îi învăț cum să facă acest lucru... Corpul tău este de partea ta. De fapt, îți dă un avertisment, îți spune: „Uite, e ceva în neregulă aici." Dar majoritatea oamenilor nu ascultă și ignoră, gândindu-se: „Oh, o să treacă." Deci, trebuie *să asculți de corp... Cancerul este o călătorie care ne învață multe lucruri despre noi înșine. Ne obligă cu adevărat să examinăm modul în care trăim.*

În opinia Danirei, când îți folosești intuiția pentru a-i cere corpului să identifice schimbarea pe care trebuie să o faci, vindecarea va urma de la sine.

Cercetări asupra intuiției

Deși, din păcate, nu există multe studii de cercetare dedicate intuiției în mod special, cercetătorii au făcut descoperiri importante, care se referă indirect la intuiție. Prima descoperire importantă a fost aceea că oamenii par să aibă două „sisteme de operare"[4,5] foarte diferite. Sistemul 1 este modul nostru rapid, instinctiv și de multe ori subconștient de operare – este controlat de emisfera dreaptă și de alte părți ale creierului nostru care există din timpuri preistorice, cunoscută sub numele de regiunea „limbică" și „reptiliană" a creierului nostru. Sistemul 2 este modul nostru mai lent, mai analitic și conștient de operare – este controlat de emisfera stângă și de părțile mai noi ale creierului, care s-au dezvoltat începând din timpurile preistorice (cunoscut și sub numele de „neocortex").

Cercetătorii au descoperit că intuiția face parte din sistemul 1, motiv pentru care apare atât de rapid, iar de multe ori nu are nicio logică rațională pentru noi. Cu alte cuvinte, deciziile intuitive nu sunt ceva la care ne-am gândit cu atenție, ci mai degrabă alegeri care au apărut rapid, din instinct.

În al doilea rând, oamenii de știință au descoperit, de asemenea, că peste 100 de milioane de neuroni – sau aceleași celule care există în creier – există în interiorul tractului digestiv uman, ceea ce explică de ce oamenii spun adesea că simt în „stomac". Acest lucru se datorează faptului că sistemul digestiv, cu toate milioanele lui de neuroni, poate efectiv să gândească și să simtă la fel ca și creierul[6]. Chiar mai interesantă a fost descoperirea că acest „al doilea creier" din abdomen poate acționa *independent* de creier, ceea ce înseamnă că poate decide să oprească digestia alimentelor și să-ți trimită un junghi brusc, intuitiv, de avertizare, fără nicio comandă de la creier. Până în prezent, intestinul este singurul organ despre care s-a descoperit că are această capacitate de funcționare independentă.

Toate acestea ne conduc la faptul că avem acum o explicație științifică a motivului pentru care oamenii decid atât de des din „instinct", atunci când iau o decizie. Oamenii simt, de asemenea, în abdomen, junghiuri date de anxietate sau stres, dar acestea au legătură cu intuiția, pentru că acesta este modul organismului de a spune: „Oprește-te din ceea ce faci. Această situație nu este sănătoasă pentru tine." Deci, intestinul poate comunica faptul că vrea să ieși dintr-o situație de stres sau anxietate, la fel cum îți poate comunica că *aceea* este casa pe care ar trebui să o cumperi.

Dar de ce ar trebui să avem încredere în instinctul nostru? Un motiv ar fi acesta: cercetătorii au descoperit că, de multe ori, Sistemul 1 știe răspunsul corect cu mult înainte de Sistemul 2. De exemplu, într-un studiu, cercetătorii le-au cerut

subiecților să joace un joc de cărți, iar scopul era să câștige cât mai mulți bani. Ceea ce subiecții nu au știut, însă, era faptul că jocul fusese aranjat de la început. Existau două pachete de cărți din care puteau alege; unul era aranjat pentru a oferi câștiguri mari, urmate de pierderi mari, în timp ce celălalt era creat astfel încât să ofere câștiguri mici, dar aproape nicio pierdere. A fost nevoie de aproximativ 50 de cărți înainte ca subiecții să declare că au o bănuială cu privire la ce pachet de cărți era mai sigur și de aproximativ 80 de cărți înainte de a putea explica, de fapt, diferența dintre cele două pachete. Cu toate acestea, cel mai fascinant aspecte este faptul că, după numai *10* cărți, glandele sudoripare din palmele subiecților s-au deschis ușor, de fiecare dată când subiectul întindea mâna ca să ia o carte din pachetul periculos. De asemenea, tot pe la a 10-a carte, subiecții au început să prefere pachetul sigur, fără a fi conștienți de acest lucru[7]. Cu alte cuvinte, cu mult înainte ca partea analitică a creierului să poată explica ce se întâmplă, intuiția corpului subiecților știa unde era pericolul și i-a ghidat spre siguranță.

Un studiu similar a analizat capacitatea oamenilor de a prezice dacă o imagine este în spatele Cortinei nr. 1 sau nr. 2; studiul a fost realizat pe un calculator, prin urmare nu au fost folosite perdele fizice. La fel ca și în cazul studiului cu cărțile de joc, cercetătorii au măsurat reacțiile fiziologice subtile ale subiecților. În mod remarcabil, au descoperit că organismele subiecților au fost capabile să prezică cortina corectă *cu 2-3 secunde înainte de decizia calculatorului de a folosi una dintre cele două perdele*[8]. Subiecții nu au urmat întotdeauna ceea ce palmele transpirate ușor le spuneau să facă, dar palmele au avut aproape întotdeauna dreptate – de fapt, ele au avut chiar capacitatea de a prezice viitorul (cu aproximativ 2-3 secunde înainte). Pentru jucătorii care ar dori să aibă capacitatea de a prezice ce se află în spatele unei anumite cărți, acest studiu

sugerează că ar trebui să încerce să-şi amplifice intuiţia în aşa măsură încât să poată recunoaşte când se deschid glandele su-doripare din palme.

În ultimul rând, există un alt set de studii care ne dă încă un motiv pentru care ar trebui să avem încredere în intuiţia noastră. Aceste studii au descoperit că, atunci când vine vorba să luăm decizii de viaţă majore, cum ar fi ce casă să cumpărăm sau cu cine să ne căsătorim, încrederea în intuiţie duce la rezultate mai bune decât încrederea în creierul logic. Într-un astfel de studiu, cumpărătorii de maşini care au avut mai mult timp pentru a verifica toate informaţiile cu privire la diferitele variante de automobile s-a dovedit mai târziu că sunt mulţumiţi doar 25% de achiziţia lor. Între timp, cumpărătorii care au luat o decizie rapidă, intuitivă, cu privire la achiziţionarea maşinii lor s-au dovedit a fi mulţumiţi de achiziţia lor în 60% din cazuri[9]. În trei experimente similare, subiecţilor fie li s-a dat timp să se gândească la o problemă complexă, fie fost distraşi şi apoi li s-a cerut să ia o decizie rapidă. Subiecţii cărora li s-a cerut să ia decizii rapide, intuitive, au fost cei care au luat, per ansamblu, cele mai bune decizii[10]. Cu alte cuvinte, aceste studii indică faptul că, atunci când vine vorba să luăm decizii de viaţă complexe, cel mai bine este să avem încredere în intuiţia noastră, în timp ce, pentru problemele mai simple, este mai bine să ne folosim creierul analitic, mai lent.

Deşi am fost surprinsă de faptul că intuiţia a fost amintită iar şi iar în cercetările mele efectuate pe persoanele care au avut remisii totale ale cancerului, studiile descrise mai sus mi-au arătat că nu ar trebui să fiu surprinsă deloc, deoarece intuiţia noastră ştie de multe ori ce e mai bine pentru noi, chiar şi atunci când mintea noastră nu înţelege încă ce se întâmplă. Asta pentru că intuiţia operează din acea parte a creierului care s-a dezvoltat într-un moment când pericolele ascunse ne puteau

apărea în față, în orice clipă, cum ar fi, de exemplu, un tigru care se ascunde în spatele tufișurilor. Această parte a creierului nostru a devenit extrem de pricepută în a sesiza imediat pericolul, precum și locurile de siguranță. Cu toate acestea, pentru că cei mai mulți dintre noi trăim acum o existență cotidiană relativ sigură, acea parte a creierului nostru nu se declanșează foarte des, iar atunci când o face, noi nu suntem familiarizați cu ea, așa că avem tendința de a-i ignora mesajele. Totuși, încă mai avem acea parte a creierului, iar supraviețuitorii pe care i-am studiat au învățat cum să-i valorifice puterea.

❋ ❋ ❋

În lumea de astăzi, atunci când discuți despre urmarea mesajelor intuiției, oamenii ar putea să creadă că ești „dus". Asta este ceea ce s-a întâmplat, cu siguranță, cu Susan Koehler. Intuiția lui Susan a apărut la suprafață cu putere, atunci când a fost diagnosticată cu cancer pancreatic stadiul 4, și toată lumea a crezut că este nebună că-și ascultă intuiția. În timp ce veți citi povestea de vindecare completă a lui Susan, vă invit să vă gândiți la momente din viața voastră când intuiția v-a transmis un mesaj. Ai simțit vreodată o strângere în stomac, care te-a făcut să iei telefonul și să suni pe cineva exact la momentul potrivit? Ți-a apărut vreodată următorul pas important din viața ta într-o clipă de creativitate inspirată sau printr-un vis frumos? După cum veți vedea în povestea de vindecare a lui Susan, nu ar trebui să ignorăm aceste străfulgerări intuitive, deoarece adesea conțin informații importante – poate chiar salvatoare – pentru noi.

Povestea lui Susan

Când Susan Koehler avea 54 de ani, a început să tușească din când în când, chiar dacă nu era răcită sau nu avea gripă. La început a fost o tuse ușoară, care apoi a crescut în frecvență, până când, câteva luni mai târziu, a devenit atât de neplăcută, încât s-a dus la medicul ei:

Înainte de ceea ce mi s-a întâmplat, credeam foarte mult în medicina occidentală sau alopată. Dacă ceva nu era în regulă, mă duceam întotdeauna la un medic pentru a mă trata de orice. Deci, în martie 2007, m-am dus la doctor pentru că aveam o tuse care nu părea să treacă. Și au început să-mi dea tot felul de antitusive. După șase săptămâni, m-am dus înapoi la doctor cu un disconfort în partea dreaptă, chiar sub coaste. Tusea nu trecuse, în ciuda antibioticului pe care mi-l dăduse.

Deoarece antibioticul și antitusivele nu au funcționat, medicul lui Susan i-a recomandat o radiografie toracică, urmată de o scanare CAT, și apoi a decis ca un specialist pulmonar să interpreteze rezultatele scanării. În momentul în care a fost trimisă la specialist, ea tușea deja de aproape un an, aspect care o deranja mai mult decât orice. Înainte de a o trimite la specialist, doctorul ei a pregătit-o, spunându-i că există trei afecțiuni pulmonare de care ar putea suferi. S-ar putea să fie vorba de histoplasmoză – o infecție fungică, sarcoidoză – o grupare de noduli benigni, sau, în cel mai rău caz, cancer pulmonar, dar a asigurat-o că acesta din urmă era extrem de improbabil, dat fiind

faptul că ea nu fusese niciodată fumătoare și nici nu fusese expusă la substanțe chimice din aer (cel puțin așa știa). În opinia sa, era de așteptat să fie prima opțiune, infecția fungică.

Puțin emoționată, Susan a mers la specialistul pulmonar în luna august a anului 2007. După o nouă rundă de testare, specialistul – împreună cu alți doi radiologi pe care acesta îi rugase să verifice rezultatele radiografiilor lui Susan – a intrat și i-a dat o veste neplăcută: potrivit ochilor lor de experți, ei credeau că nodulii din plămânii erau, de fapt, metastaze (viitoare tumori) ale unui cancer primar situat în altă parte a corpului ei. Înainte ca ea să înțeleagă prea bine ce i se spunea, ei au început deja mai multe teste pentru a încerca să găsească locația cancerului primar. Susan a făcut o colonoscopie – a ieșit bine. A făcut o endoscopie – și asta a ieșit bine. A făcut o ecografie abdominală – tot bine. În cele din urmă, ginecologul lui Susan a convins-o să solicite o scanare PET a întregului corp, ceea ce ar evidenția instantaneu orice regiuni canceroase. Ceilalți medicii au fost de acord că este cel mai bun pas și astfel, a băut glucoza radioactivă și a stat liniștită în următoarele 30 de minute cât timp a fost realizată scanarea PET.

Când doctorii au venit să-i dea rezultate, fețele lor erau lungi și grave. Dintre toate organele din corpul ei care puteau fi afectate de cancer, din păcate, pancreasul și plămânii ei s-au „luminat" la testare. I-au spus că are cancer pancreatic cu metastaze la plămâni, stadiul 4, și că, chiar cu toate tratamentele recomandate de ei, mai are, probabil, doar un an sau doi de trăit. Cu inima bătând să-i spargă pieptul, Susan a încercat să se concentreze, în timp ce medicii au început să-i explice că

are nevoie imediată de chirurgie, radioterapie și chimioterapie. Cu toate acestea, în acel moment, ceva cu totul neașteptat s-a întâmplat cu Susan:

În acel moment, stăteam pe masă [de examinare] și... ești pregătită pentru asta?... am auzit o voce slabă în cap! [râde] Nu am mai auzit voci înainte. Dar am auzit o voce care mi-a spus: „Nu merge pe acest drum, nu de data asta." [Doctorul meu] mi-a spus că diagnosticul este foarte grav și că trebuie să urmez regulile și recomandările lui cu strictețe, dacă vreau să mă fac bine. Dacă nu, prognosticul nu era bun. I-am spus că nu am de gând să fac asta. Și nu știu de ce! Am știut că acea voce este importantă.

Doctorii lui Susan au obiectat puternic la decizia ei de a nu le urma recomandările și au avertizat-o că va muri în șase luni, dacă nu le respectă sfaturile. Cu toate acestea, de îndată ce Susan a auzit acea voce interioară, a decis să lase intuiția să o ghideze în totalitate. Astfel că, atunci când s-a întors acasă de la medic, l-a sunat imediat pe șeful ei și i-a spus că va trebui să-și reducă programul de lucru la doar două zile pe săptămână (avea o poziție de management educațional). Instinctiv, știa că va avea nevoie de cel puțin 3 zile pe săptămână pentru a se dedica noii ei „slujbe", aceea de a încerca să-și dea seama cum să se vindece. Destul de ciudat însă, lui Susan nu îi era frică nici măcar în primele câteva zile după diagnostic:

Când am primit diagnosticul, am simțit cu putere că munca mea nu s-a terminat. [...] De aceea aveam nevoie să-mi dau seama cum să mă fac bine, pentru că nu terminasem ce trebuia să fac în această viață.

Cu această voință puternică de a trăi ca bază de plecare, următorul lucru pe care intuiția lui Susan i-a spus să-l facă a fost să scoată unul dintre vechile ei jurnale. Tatăl ei, tot nefumător, murise de cancer pulmonar în urmă cu șapte ani, iar bunicul (care fusese fumător) murise și el de cancer pulmonar. Când tatăl lui Susan a fost diagnosticat, ea a început să se întrebe care sunt sursele bolii și, în căutările ei, a dat peste o carte, numită *De ce nu ne vindecăm și cum putem să o facem?* de Caroline Myss, PhD Cartea a rezonat cu Susan, așa că a început să studieze cu autoarea în următorii doi ani, participând la multe dintre seminarele și cursurile ei.

Exact la primul seminar la care Susan a participat, Dr. Myss a invitat un șaman amerindian, pe nume Lench Archulta, ca să conducă exercițiul de deschidere, iar Susan a fost foarte impresionată de stilul său de a preda și de conținutul materialului. De aceea, câțiva ani mai târziu, în 2004, după ce tatăl lui Susan a murit, a decis să participe la un *retreat* spiritual de șapte zile, organizat de Lench, în Arizona. Așa cum a făcut toată viața ei, Susan a ținut un jurnal zilnic al experienței ei în timpul *retreat*-ului, iar acesta a fost jurnalul pe care l-a scos din dosarele ei:

În jurnalul pe care l-am ținut cât am fost acolo [la retragerea lui Lench], scrisesem că Lench mi-a spus că „existau scurgeri de energie în zona pieptului meu" și că el știa că tatăl meu murise de cancer pulmonar și că și eu urma să preiau povara acestei „boli", astfel încât să pot vindeca următoarele șapte generații. Pentru că,

* Tradusă și în limba română; publicată de Editura For You.

în tradiția amerindienilor, dacă vindeci ceva, vindeci șapte generații dinaintea ta și șapte generații de după tine. Am scris asta în jurnal, dar nu prea am luat-o în serios. Nici măcar când am început să tușesc nu mi-a atras atenția, dar ceva a făcut „clic" atunci când mi-au dat diagnosticul de metastaze pulmonare.

Citirea fragmentului din jurnalul vechi a făcut-o pe Susan să simte că poate se manifestă ceva mai mare aici – ceva ce ar putea să o vindece nu numai pe ea, ci probabil și pe toată familia ei. Deci, următorul lucru pe care l-a făcut Susan a fost să ajungă la un medic holistic local, care era cunoscut pentru lucrul cu pacienții cu cancer. Cu toate acestea, medicul i-a spus că va trebui să treacă printr-o serie completă de teste și să urmeze planul de tratament cu exactitate, cu absolut nicio excepție sau adăugiri. Intuiția lui Susan i-a spus din nou că aceasta nu era calea cea bună pentru ea, astfel încât a refuzat politicos. După aceea, Susan nu a mai mers la nimeni pentru ajutor; în schimb, a mers pur și simplu la bibliotecă și a început o cercetare pe cont propriu, folosindu-și intuiția ca unic ghid:

Am încercat să studiez tot ce am putut, orice a făcut cineva și era un tratament alternativ, inclusiv diete, cure de dezintoxicare sau acest gen lucruri. [...] După ce am adunat toate informațiile de care am crezut că am nevoie, primul lucru pe care l-am făcut a fost să-mi echilibrez pH-ul, pentru că mediul meu intern era foarte acid... am folosit benzi de pH pentru a-mi testa urina și în cele din urmă, am testat urina și saliva, astfel încât să pot ajunge la un echilibru mai alcalin. [...] am scos

alimente [din dietă] și le-am pus înapoi, până când am putut să mă stabilizez.

Ca atât de mulți dintre supraviețuitorii prezentați în această carte, Susan și-a început procesul de vindecare schimbând ceva în plan fizic – în acest caz, dieta. Dieta de alcalinizare, așa cum am învățat în Capitolul 1, se concentrează pe consumul de alimente cu efect de alcalinizare (spre deosebire de cele cu efect acid), pentru a reduce inflamația generală din organism. În general, toate fructele și legumele care sunt consumate crude sau ușor fierte vor avea un efect de alcalinizare asupra organismului, în timp ce carnea, proteinele, carbohidrații, zaharurile, produsele lactate și orice aliment prăjit vor avea un efect acid asupra organismului. În cercetările ei, Susan a încercat să se întoarcă la sursa originală a dietei de alcalinizare, care a condus-o la scrierile lui Edgar Cayce pe această temă. Și, în timp ce Susan considerase întotdeauna că mănâncă sănătos, studiul dietei de alcalinizare a făcut-o să elimine aproape complet zahărul din dieta ei:

Când am început să încerc să mă detoxifiez și să schimb lucrurile, am slăbit vreo 10 kg. Și recunosc că eram cam palidă, iar familia mea era preocupată de faptul că nu fac ceea ce trebuie. Dar soțul meu m-a susținut și chiar spunea: „Atâta timp cât crezi că faci ceea ce e bine, atunci eu sunt de acord." Și cred că a fost doar o chestiune de a readuce organismul în stare de echilibru. Am slăbit și am continuat să fac ceea ce făceam, iar apoi treptat, am luat în greutate. Acum sunt aproximativ la fel ca întotdeauna.

Cu alte cuvinte, chiar dacă Susan a trecut printr-o perioadă în care s-a simțit și a arătat rău, după schimbarea dietei în acest fel, intuiția i-a spus că face un lucru bun pentru corpul ei și că ar trebui să continue. În cele din urmă, faza de detoxifiere s-a încheiat, iar apoi toate substanțele nutritive pe care le ingera prin noua ei dietă, bogată în legume, au început să fie absorbite complet, permițându-i să revină la greutatea normală și să-l reapară culoarea în obraji. Interesant, în acest timp, intuiția lui Susan i-a spus să nu ia vitamine sau suplimente pe bază de plante, pentru că a simțit în mod intuitiv că ar fi mai bine dacă ar primi aceste substanțe nutritive direct din alimente.

Apoi Susan și-a îndreptat atenția spre mișcare, pentru că a simțit intuitiv că aspectul respirației va fi important pentru metastazele ei pulmonare:

Am început să merg pe jos în fiecare zi, nu neapărat ca să fac mișcare – pentru că întotdeauna am făcut sport – dar pentru că simțeam că efectiv am nevoie să mă conectez la energia pământului și să respir în aer curat – și să nu mai lucrez într-o sală de sport sau în altă parte. Așa că am început să merg în fiecare zi, mai întâi 30 de minute și apoi am ajuns până la o oră în fiecare dimineață, chiar și în timpul iernii – și locuiesc în nordul statului New York.

Între noua dietă și plimbările de dimineață, Susan a început să se simtă mai energică, deși tușea in continuare. Totuși, îmbunătățirea minoră a energiei ei a asigurat-o că este pe drumul cel bun; dar nu toți oamenii din viața lui Susan erau la fel de convinși ca ea. Deși soțul ei și cei trei copii mari i-au susținut în to-

talitate decizia de a nu folosi medicina convențională, mulți dintre prietenii ei s-au supărat pentru că a luat o decizie atât de îndrăzneață:

Am făcut mari discriminări în privința oamenilor cu care m-am înconjurat. Pentru că am ales să nu folosesc nicio metodă din medicina occidentală, au existat câțiva prieteni care chiar s-au îndepărtat de mine. Au făcut asta pentru că nu doreau să mă vadă murind – acestea au fost cuvintele lor. Iar eu chiar nu doream să stau în preajma unor oameni care radiau această energie. Ei îmi „așteptau" moartea, iar eu nu mă gândeam la ea. [...] Doream să fiu înconjurată de cea mai înaltă vibrație posibilă.

Prin urmare, Susan a avut grijă să se înconjoare cu oameni care i-au susținut alegerile. În acest timp, a făcut o încercare conștientă de a simți mai multă bucurie în viața ei, iar una dintre modalitățile de a realiza acest lucru a fost prin a „nu-și face griji în privința trecutului și a viitorului". În schimb, a încercat să se concentreze pe a fi pe deplin prezentă în fiecare clipă, inclusiv în timp ce căuta informații ore în șir la biblioteca locală. Cercetările ei au dus-o în cele din urmă dincolo de corpul fizic, într-o lume complet străină, dar fascinantă: lumea medicinii energetice, a meridianelor de acupunctură și a conceptului de blocaje energetice.

Am ajuns să studiez medicina tradițională chineză, învățând sistemul de meridiane și modul în care interacționează cu câmpul auric și cu chakrele... Nu mă mai interesase niciodată așa ceva! Și apoi m-am dus la un curs de cinci zile cu Donna Eden și am început să folosesc o mulțime de tehnici pe care le folosește Donna, pentru a urmări meridianele și a pune în circulație energia... Din

câte înțeleg eu, atunci când energia este blocată în organism, astfel încât poate fi înregistrată de o scanare (cum ar fi o scanare PET, care arată punctele fierbinți), medicina occidentală alopată nu are un mod de a descrie această energie blocată. Și astfel descrierea lor devine „o tumoare", „o masă", genul acesta de a umple spațiile libere, pentru că ei nu au un mod de a spune că energia s-a concentrat sau s-a blocat într-un loc. Deci, scopul meu a devenit nu atât de mult să aflu de ce s-a întâmplat, ci cum să determin deplasarea acestei energii.

Ideea că o tumoare canceroasă este pur și simplu o acumulare de energie blocată i-a dat lui Susan un mod de gândire nou, mai puțin temător, despre boala ei. În plus, a folosit tehnici din medicina energetică și din chineziologie (cum sunt metodele Donnei Eden și ale lui Machaelle Small Wright), pentru a afla cum să urmărească energia în corpul ei și să *simtă* efectiv unde este blocată. Acest lucru i-a dat lui Susan un sentiment puternic de control asupra sănătății ei. A început să urmărească meridianele energetice în fiecare zi, pentru a simți unde s-a blocat energia, și a realizat exerciții de eliberare a energiei, destinate să elimine blocajele, pentru ca energia să circule din nou liber. În timpul interviului meu cu Susan, am întrebat-o dacă are idee cum s-a produs blocajul energetic, la care ea mi-a răspuns:

Chiar cred că energia era blocată. [...] Din câte înțeleg, splina și pancreasul nu metabolizează doar alimentele, ci și emoțiile. Și mai știu că, din educația mea – m-am născut într-o familie prezbiteriană germană foarte strictă – că manifestarea emoției nu era un lucru bine văzut și trebuia să pui un zâmbet pe față și să te

abții. [...] Dacă [meridianul triplu încălzitor] scanează permanent eventualele amenințări, dacă e în alertă maximă, atunci meridianul splinei slăbește. Cred cu adevărat că toate aceste lucruri au fost esențiale în vindecarea mea și m-au ajutat să ajung într-un punct de unde mi-am liniștit corpul fizic că sunt în siguranță, iar prin calmarea meridianului triplu încălzitor în mod regulat am ajuns în acest punct diferit. Și pot să-ți spun că astăzi sunt o persoană foarte diferită față de cea care eram în urmă cu trei ani.

Cunoașterea profundă a sistemului de meridiane arată cât de mult a învățat Susan despre complexitarea medicinii tradiționale chineze (MTC), deși perspectiva ei unică asupra MTC a fost puternic influențată de Donna Eden, energoterapeut. Mulți oameni cred că acupunctura este un tratament fizic (datorită acelor) și energetic (deoarece acele sunt concepute pentru a stimula energia). Cu toate acestea, așa cum Susan a descoperit în studiile ei, medicina tradițională chineză are și o înțelegere profundă a modului în care emoțiile interacționează cu corpul fizic. De exemplu, în opinia Donnei Eden, traseul energetic (meridianul) pe care MTC îl denumește „triplul încălzitor" este cunoscut pentru procesarea emoțiilor legate de sentimentul de siguranță și protecție. Deci, în munca de vindecare a lui Susan, o parte din deblocarea energiei ei „blocate" a însemnat cultivarea unui puternic sentiment de siguranță emoțională și relaxare.

O altă parte a muncii sale de deblocare emoțională a avut de a face cu slujba și cariera ei. Înainte de a începe să tușească, Susan avea un loc de muncă

interesant, la o companie care sponsoriza programe de educație timpurie a copiilor. Ca șef al unui nou program-pilot, Susan se simțea bine în poziția ei, aprecia contribuția pozitivă a proiectului în societate și se bucura de călătoriile care erau uneori necesare. Proiectul-pilot – și, prin urmare, locul ei de muncă – s-a încheiat în cele din urmă, moment în care intuiția i-a spus să treacă la ceva nou. Cu toate acestea, temerile ei financiare au făcut-o să accepte o poziție diferită în cadrul companiei, una care presupunea să lucreze singură în biroul ei de acasă, realizând baze de date:

Când privesc retrospectiv, contractul [pentru acel proiect-pilot] s-a încheiat și era într-adevăr momentul să plec de acolo și să fac altceva. Doar că nu am ascultat acea chemare... [În noua mea poziție], lucram de acasă, dar mă ocupam, de fapt, de o mulțime de date și nu de oameni, iar eu sunt o persoană căreia îi place foarte mult să lucreze cu oamenii. Așa că mă simțeam sufocată de slujba asta. De fapt, am acceptat acea poziție în iulie, iar august am primit diagnosticul. Deci, așa de repede s-a întâmplat. Și am simțit un fel de apel de trezire. Diagnosticul a fost ceva de genul: „Bine, am încercat să-ți spun că ar trebui să pleci și să faci altceva și nu m-ai ascultat!"

Prin urmare, după ce a primit diagnosticul, Susan a început să lucreze cu jumătate de normă și, pe măsură ce călătoria ei de vindecare a mers mai profund și a aflat mai multe despre importanța deblocării energiei, și-a dat seama că trebuie să renunțe cu totul la slujba ei – ceea ce a făcut, în cele din urmă, în martie 2008. Acest lucru i-a dat curajul de care avea nevoie

pentru a elimina și mai multe lucruri stresante din viața ei. De exemplu, și-a dat seama că își petrecuse cea mai mare parte din viață îngrijindu-i pe alții – copiii, soțul, părinții ei vârstnici sau prietenii. De fapt, părinții lui Susan au crescut-o în ideea că rolul ei principal în viață este să aibă grijă de alții. Cu toate acestea, acum că vindecarea de cancer era rolul ei principal, Susan a decis să reducă o parte din obligațiile sale de a-i îngrijiri pe alții și să-și ofere mai mult timp sieși.

În acest moment, Susan se concentra exclusiv pe curățarea tuturor aspectelor „blocate" sau care nu îi mai serveau. S-a dus la un chiropractician, care i-a fost de mare ajutor în eliberarea energiei blocate la nivelul coloanei vertebrale. De asemenea, s-a instruit într-o tehnică de vindecare energetică, numită „Matricea energetică", tehnică care folosește principiile fizicii cuantice, atingerile fizice blânde și intenția de vindecare pentru a determina unde este blocată energia în organism și apoi pentru a o elibera. Susan descrie această tehnică subtilă astfel:

Cred că cel mai simplu de descris Matricea energetică este că, în fizica cuantică, ceva poate să se manifeste ca particulă sau ca undă... și, de îndată ce ai cele două puncte [ale undei], unda colapsează în particulă. Acest lucru anulează dualitatea și aduce unda înapoi în echilibru... Deci, [în Matricea energetică] îți urmărești corpul pentru a găsi cele două capete ale undei [pentru o anumită problemă].

Cu alte cuvinte, Susan crede – ca mulți practicanți ai medicinii alternative – că tot ceea ce există în această lume, inclusiv corpul nostru, este format din

energie vibratorie. Din punct de vedere științific, acest lucru este adevărat. Cu mult sub nivelul celulelor, bacteriilor și virusurilor, noi suntem alcătuiți din trilioane de atomi, care, într-adevăr, vibrează la nivel atomic[11]. Problema este, însă, dacă, folosirea unei tehnici de vindecare energetică – cum ar fi Matricea energetică, ce presupune folosirea atingerilor ușoare și a intenției de vindecare – poate schimba vibrația atomilor suficient pentru a conduce la o schimbare substanțială în celulele noastre. Cercetătorii nu au în prezent tehnologia disponibilă pentru a testa această ipoteză, deși mulți energoterapeuți cred că este cu siguranță posibil.

De aceea, am întrebat-o pe Susan dacă crede că vindecarea energetică ar putea duce efectiv la modificări fizice în organism. Ca răspuns, mi-a descris credința ei – o convingere împărtășită de majoritatea bioenergoterapeților – că există un câmp vibratoriu de energie atât în interiorul, cât și în afara corpului fizic, numit *corp energetic* sau *corp eteric*. În diferite sisteme de vindecare, energia este numită *chi*, *qi* sau *prana*. Corpul fizic este, de asemenea, considerat a fi alcătuit din energie, cu toate că energia corpului fizic se crede că vibrează la o frecvență mult mai lentă, ceea ce îl face să apară solid din punct de vedere fizic (la fel cum H_2O poate lua formă de vapori, apă sau gheață). Mai precis, Susan consideră că, odată ce această energie este în interiorul corpului, ea folosește un sistem de centri de energie (chakre) și trasee (meridiane) pentru a circula prin corpul fizic, în scopul de a-l menține în bună stare de funcționare. Susan și majoritatea bioenergoterapeuților sunt de părere că gândurile și emoțiile există mai întâi în corpul energetic și, întru-

cât câmpul energetic penetrează corpul fizic, ei cred că gândurile și emoțiile repetitive pot duce în cele din urmă la blocaje fizice în organism, care, la rândul lor, pot duce în cele din urmă la boală. Susan explică:

Convingerea mea este aceasta: corpul eteric – corpul energetic – organizează corpul fizic, pe baza gândurilor sau emoțiilor care fie circulă, fie sunt blocate. Deci, atâta timp cât emoțiile și gândurile sunt pozitive și circulă, deplasându-se constant în modul în care energia ar trebui să circule, atunci corpul fizic are o stare de echilibru mai mare. De îndată ce gândurile devin gânduri de joasă frecvență sau emoțiile noastre devin emoții de joasă frecvență, atunci energia tinde să se aglomereze sau să se blocheze în câmpul energetic... Dacă nu se face nimic pentru a elibera aceste emoții sau gânduri ori pentru a le schimba, atunci modul în care universul sau Dumnezeu sau Creatorul sau oricum i-ai spune – modul în care acesta îți poate atrage cel mai bine atenția este să deplaseze aceste tipare – această energie blocată – din ce în ce mai aproape de corpul fizic... și, uneori, chiar în *corpul fizic. Aceasta e cauza bolilor și, repet, este vorba doar de energie blocată,care trebuie să fie deplasată.*

Cu alte cuvinte, Susan nu numai că este convinsă că mintea și corpul sunt alcătuite din aceeași substanță – adică din energie – dar este de părere și că anumite tipare emoționale pot duce la blocarea acelei energii în corpul fizic, provocând astfel boala.

Teoria ei este destul de diferită de cea a medicinii occidentale, care vede boala ca pe ceva pur fizic. În medicina occidentală, organisme fizice precum bacteriile sau virusurile intră în corpul fizic, cauzând pro-

bleme care duc la boli. Prin urmare, soluția medicinii occidentale este de a elimina acești invadatori fizici prin intervenții fizice, cum ar fi chirurgia sau medicamentele.

Dimpotrivă, Susan crede că boala este pur și simplu energie stagnantă, care de multe ori începe să se blocheze din cauza tiparelor repetitive de gândire sau a emoțiilor de joasă frecvență, și, într-o perioadă suficient de lungă de timp, această energie blocată se transformă într-un blocaj fizic sau o boală. Am întrebat-o pe Susan dacă crede că cancerul ei a fost cauzat de astfel de tipare de gândire repetitive și mi-a răspuns:

Cred foarte tare că diagnosticul de cancer pe care l-am primit – sau energia care era blocată în corpul meu și părea a fi o masă sau o tumoare și pe care doctorii mei au numit-o „cancer" – a fost cauzată de aceste tipare pe care ți le-am descris și care nu se eliberează, care se suprapun continuu, iar și iar, oriunde ar fi. Deci, dacă e cancer la rinichi, este vorba, probabil, de temeri excesive; dacă e cancer pulmonar, e vorba de o durere de un anumit fel, care nu a fost rezolvată. Cred că pot fi asociate cu tipare de gândire care nu sunt eliberate și, prin urmare, rămân în memoria celulelor.

Răspunsul lui Susan se bazează pe studiile ei de medicină tradițională chineză, disciplină care vede anumite organe ca fiind responsabile pentru procesarea anumitor emoții (de exemplu, rinichii procesează frica, iar plămânii procesează durerea etc).

Unul dintre cele mai obișnuite tipare mentale repetitive cu care se luptă pacienții cu cancer este frica de moarte. Prin urmare, atunci când am întrebat-o pe

Susan dacă ei i-a fost teamă de moarte, în timpul procesului de vindecare, mi-a răspuns:

Cred că moartea corpului fizic este exact asta. Cred că moartea a ceea ce suntem, esența a ceea ce suntem – sufletul nostru, dacă îl putem numi astfel – nu se produce; energia pleacă mai departe. Nu există moarte reală. Singura moarte este o moarte fizică (sau moartea acestui înveliș, acestui corp fizic pe care-l avem).

La fel ca în cele mai multe religii, Susan crede că sufletul este aspectul principal al unei ființe umane, în timp ce corpul fizic este doar vasul în care locuiește temporar sufletul. Totuși, ea a adăugat că, dacă trupul nu este îngrijit în mod corespunzător, atunci el (corpul) poate muri mult mai devreme decât ar face-o în mod normal. Susan a mai adăugat că faptul că a auzit vocea interioară spunându-i: „Nu în acest fel, nu de data asta" a ajutat-o să scape de frica de moarte, pentru că s-a simțit brusc protejată de ceva superior. În timpul interviului nostru, am întrebat-o pe Susan ce sau cine crede că ar putea fi vocea. După o clipă de gândire, mi-a răspuns:

Aș vrea să pot spune că [vocea pe care am auzit-o] este un ghid sau un spirit sau puterea mea superioară, dar cred că toate acestea sunt unul și același lucru... Cred că suntem ființe divine în corpuri fizice, că suntem mai mult de natură spirituală, decât orice altceva. Cu toate acestea, pentru că suntem în corpuri fizice umane, rolul nostru este de a funcționa la nivel uman și deci avem nevoie atât de energie divină, cât și de energie umană – sau energie de la Mama Pământ – pentru a rămâne în echilibru. Dar, pentru că oamenii au liber arbitru, ei aleg

alte lucruri – oameni, emoții, mâncare și altele – decât cele care i-ar menține în echilibru.

În mod interesant, convingerile lui Susan despre spiritualitate și energie divină s-au dezvoltat ca urmare a călătoriei ei de vindecare și a studiilor aprofundate în care s-a angajat pentru a contribui la vindecarea ei; înainte de acel moment, ea nu se gândise prea mult la astfel de subiecte. Cu toate acestea, datorită cercetărilor ei profunde cu privire la modul cel mai bun de a-și îngriji corpul, după aproximativ șase luni în care a lucrat la vindecarea tuturor diferitelor domenii ale vieții ei, tusea a dispărut în cele din urmă. Acest lucru, mai mult decât orice, a fost o confirmare că era pe drumul cel bun. Câteva luni mai târziu, durerea toracică a dispărut și ea.

Pe măsură ce Susan a început să se simtă din ce în ce mai bine, și-a dat seama că nu dorește să se întoarcă la medicii ei de medicină convențională. La urma urmei, ea alesese în mod intuitiv să folosească alte metode pentru a se vindeca și știa că nimic din ce ar putea aceștia să-i spună acum nu ar convinge-o să nu mai facă ceea ce făcea. Prin urmare, a decis că va folosi pur și simplu dispariția simptomelor – și faptul că încă mai era în viață după un an – ca indicatori ai faptului că era perfect sănătoasă și cancerul dispăruse.

Au trecut mai mult de 5 ani de la diagnosticul ei de cancer pancreatic cu metastaze și, deși Susan nu s-a mai dus la doctorii ei (și, prin urmare, nu a confirmat definitiv dispariția cancerului), simptomele i-au dispărut, iar ea a supraviețuit prognosticului sumbru al doctorilor, care îi spuseseră că va muri în mai puțin

de un an. Mai important, ea se simte mai sănătoasă și mai fericită ca niciodată:

Mă simt minunat. Îmi place viața mea – totul! [...] Sunt ca pacientul clasic care spune: „Un diagnostic de cancer mi-a schimbat viața." [...] Știu că acesta e motivul pentru care am atras boala asupra mea: ca să mă pot schimba. Diagnosticul a fost pur și simplu o oportunitate pentru mine de a face un pas înapoi, de a privi viața diferit și de a spune: „Bine, ce urmează?"[...] Din câte am înțeles, nimic din ceea ce ni se întâmplă în viață nu este o greșeală. Totul este o alegere, iar uneori facem o alegere care ne duce pe drumul lung și sinuos, iar uneori, putem să mergem pe drumul drept și îngust.

Indiferent dacă a fost pe drumul lung și sinuos sau pe cel drept și îngust, alegerea lui Susan de a-și urma intuiția și de a încerca metode alternative de vindecare a condus-o, cu siguranță, într-un loc în care și-a recăpătat sănătatea. În prezent, ea îi ajută pe alți pacienți cu cancer să-și găsească propria cale de vindecare, încurajându-i să-și urmeze intuiția și învățându-i cum să găsească zonele cu energie blocată din corpurile lor:

Am predat câteva cursuri gratuite privind energia, cu intenția de a le oferi oamenilor informații care să le spună: „Există alternative. Există și alte opțiuni și poți face o mulțime de lucruri pentru tine." Încerc să-i învăț pe clienții mei că moartea este doar o opțiune. [...] Deci, le arăt razele de soare care apar la orizont, în primele momente ale răsăritului, și le arăt că există tot atâtea posibilități câte raze de soare sunt. Deci, va trebui să alegi una care îți place și apoi să o urmezi.

Așa cum poate ați ghicit, atunci când clienții ei sunt siguri ce rază de soare să aleagă, Susan le recomandă să-și asculte pur și simplu intuiția.

Deși intuiția singură nu a vindecat-o pe Susan de cancer, ea a ghidat-o spre diferite metode de vindecare, care, în opinia lui Susan, au vindecat-o de cancer. Întotdeauna, vocea interioară a intuiției ei a fost cea care a ghidat-o spre sănătate.

ETAPE DE ACȚIUNE

Dacă doriți să luați legătura cu intuiția voastră, sau să întăriți conexiunea existentă cu intuiția, iată câteva sugestii simple de început:

• **Rezervă-ți timp în fiecare zi pentru a te relaxa**, în timp ce îți reduci intenționat mintea la tăcere. În acest timp, nu te uita la TV și nici nu citi nimic; în schimb, ascultă muzică liniștitoare și încearcă să visezi cu ochii deschiși – și nu să-ți faci griji sau să faci liste mentale.

• **Odată ce te afli într-o stare de relaxare** și mintea s-a liniștit oarecum, alege o tehnică care să-ți permită să intri în contact cu partea limbică din creier, cea care transmite mesaje intuitive. Iată câteva tehnici populare, deși ai putea găsi propriul drum unic pentru a-ți accesa intuiția:

- **Vizualizarea ghidată** – Există multe CD-uri cu exerciții de vizualizare ghidată, concepute pentru a te ajuta să înțelegi un anumit aspect din viața ta, cum ar fi o problemă medicală.
- **Meditația** – Mulți oameni primesc cele mai puternice mesaje intuitive în timpul meditației. Poți

începe cu CD-uri cu meditații ghidate și în cele din urmă, să renunți la CD, astfel încât să meditezi doar în tăcere.

- **Păstrarea unui jurnal** – Unii oameni accesează cu succes partea intuitivă a creierului lor prin intermediul unor întrebări atent selecționate, cum ar fi: „Care este singurul lucru pe care, dacă ar fi să-l schimb în viața mea, ar schimba totul în bine?" sau „Care sunt cauzele profunde ale acestei probleme?"
- **Vise** – Dacă vrei să încerci să-ți accesezi intuiția prin intermediul viselor, mai întâi intră într-o stare de relaxare înainte de a adormi, iar apoi scrie o întrebare importantă pe o bucată de hârtie și pune-o lângă pat. Citește-o chiar înainte de a adormi și cere-i sinelui tău intuitiv să-ți ofere răspunsul în vis. Când te trezești a doua zi dimineața, scrie imediat cât de mult îți amintești din vise, fără a încerca să le analizezi. După ce ai terminat de scris, poți începe să le analizezi pentru a face descoperiri intuitive.

❋ ❋ ❋

Ca geamănă, sunt foarte familiarizată cu conceptul de intuiție. Încep să mă gândesc de multe ori la sora mea geamănă cu câteva secunde înainte ca ea să mă sune și au fost momente când am simțit când era supărată, chiar dacă trăim la mii de kilometri distanță. Cu toate acestea, acest tip de intuiție nu se limitează doar la gemeni. Cunosc prieteni buni, mame și fiice și bunici și nepoți care sunt atât de apropiați, încât știu în mod intuitiv ce face cealaltă persoană. Supraviețuitorii care au avut remisie totală a cancerului prezentați în acest capitol ne arată că putem avea și noi acest tip de relație intuitivă cu propriile corpuri și că

această intuiție ne poate ghida spre a face schimbările pe care corpul ni le cere să le facem ca să redobândim sănătatea.

De aceea, atunci când consiliez pacienți cu cancer, le cer să se ducă acasă și în acea noapte, să intre într-o stare de relaxare și să-i adreseze sinelui profund, intuitiv, aceste două întrebări: „Ce a contribuit la apariția bolii mele?" și „De ce are nevoie corpul, mintea și sufletul meu pentru a se face din nou bine?"

Sunt întotdeauna uimită de diversitatea răspunsurilor pe care le aud. Unii oameni spun că intuiția le-a spus că pesticidele de pe gazonul lor au contribuit la apariția cancerului, în timp ce alții spun că moartea mamei lor a a avut rol semnificativ în apariția bolii lor. Altor oameni intuiția le spune că trebuie să se mute din casa lor cu igrasie, lucru care-i va ajuta în procesul de vindecare, în timp ce alții aud că trebuie să-și ierte fosta soție sau fostul soț. Indiferent de ceea ce aud ca răspuns la aceste întrebări, îi încurajez să încerce să nu ignore mesajele, chiar dacă nu are sens imediat. La urma urmei, am învățat în acest capitol că instinctul nostru este de multe ori corect, chiar cu mult înainte ca mintea noastră logică să poată explica de ce.

Capitolul 4

FOLOSIREA PLANTELOR ȘI A SUPLIMENTELOR

„Arta vindecării vine de la natură, nu de la medic."
Paracelsus, medic din secolul al XVI-lea

Principala diferență dintre chimioterapie și vitamine sau suplimente pe bază de plante este faptul că cele mai multe soluții de chimioterapie sunt proiectate pentru a distruge celulele canceroase, în timp ce cele mai multe suplimente sunt concepute pentru a consolida sistemul imunitar, astfel încât acesta să poată elimina apoi celulele canceroase. Aceste două stiluri diferite de tratament provin, în general, de la două sisteme foarte diferite de credință despre cancer. Medicina convențională de azi tinde să considere cancerul ca un invadator ostil pe care organismul nu-l poate alunga. Ca urmare, intervențiile din afară, precum chimioterapia sau radioterapia, sunt considerate a fi necesare. Cu toate acestea, mulți dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat consideră cancerul ca pe ceva cu care organismul poate lupta, atâta timp cât sistemul corp-minte-spirit este în stare optimă. Deci, în timp ce abordarea tipică a unui medic oncolog convențional ar fi să distrugă celulele canceroase, abordarea tipică a unui vindecă-

tor alternativ ar fi să consolideze sistemul corp-minte-spirit al pacientului cât mai mult posibil. Unul dintre vindecători realizează acest lucru prin recomandarea de plante și suplimente care stimulează sistemul imunitar al pacienților. Se crede că, prin crearea unui mediu intern incredibil de puternic și sănătos, celulele canceroase pur și simplu nu vor putea să trăiască.

Întărirea sistemului imunitar

De departe, cel mai popular motiv pentru care supraviețuitorii ce s-au vindecat de cancer prin remisie totală și vindecătorii alternativi recomandă administrarea de vitamine și suplimente pe bază de plante este *consolidarea sistemului imunitar*, astfel încât acesta să poată identifica și elimina mai bine celulele canceroase. Acest motiv pentru folosirea suplimentelor se asociază cu o credință de bază comună pentru cei mai mulți dintre subiecții cercetărilor mele, respectiv: „Pentru a scăpa de cancer, trebuie să modifici condițiile în care cancerul se dezvoltă."

Cu alte cuvinte, în loc să încerci să distrugi celulele canceroase, subiecții cercetărilor mele cred că celulele canceroase se pot dezvolta și prospera numai într-un anumit mediu, cum ar fi unul blocat cu energie stagnantă, lipsit de oxigen și substanțe nutritive, plin de bacterii și viruși și așa mai departe. Prin urmare, ei cred că, dacă *schimbi* condițiile de bază ale organismului, astfel încât aceste condiții să devină normale, atunci celulele canceroase pur și simplu nu vor putea să trăiască și vor muri în mod natural.

Analogia pe care îmi place să o folosesc este cea a unui subsol cu igrasie. Imaginează-ți că intri într-un subsol și găsești mucegai peste tot, la fel cum, uneori, un chirurg care deschide corpul unei persoane găsește cancer peste tot. O strategie de a scăpa de igrasie este să cureți întreg subsolul, ceea ce va ucide

cu siguranță mucegaiul. Acest lucru este similar cu chimioterapia și radiațiile, care sunt intervenții puternice ce distrug direct celulele canceroase. Pentru a continua analogia, imaginează-ți că substanța de curățire a funcționat și acum nu mai există nici urmă de mucegai rămasă în subsol – sau nu mai există cancer în organism. Acum, medicul spune că tot ce poți face este să speri că nu se va întoarce.

Problema cu acest scenariu, cel puțin din punctul de vedere al supraviețuitorilor cu remisie totală și al vindecători alternativi pe care i-am intervievat, este că mucegaiul din subsol este *menit* să crească din nou, atâta timp cât condițiile în care se dezvoltă mucegaiul – cum ar fi întunericul și umezeala – sunt încă prezente. Cu toate acestea, dacă ar fi să aduci lumini ultraviolete în subsol și să lași în funcțiune în mod constant un ventilator și un dezumidificator, atunci mucegaiul nu ar mai crește la loc. Aceasta este ideea principală din spatele credinței de a „schimba condițiile în care cancerul se dezvoltă" și veți observa că toți cei 9 factori din această carte lucrează pentru atingerea acestui obiectiv. Singura problemă este că schimbările trebuie să fie permanente, altfel, în momentul în care oprești ventilatorul, dezumidificatorul sau lumina, condițiile vechi se vor întoarce și mucegaiul va crește, probabil, din nou. Acesta este motivul pentru care persoanele studiate de mine, care au avut remisie totală a cancerului, au făcut modificări în mare parte *permanente* la stilul lor de viață, în speranța că vor împiedica reapariția cancerului în corpurile lor.

Un specialist în plante medicinale pe care l-am studiat în Japonia, care încearcă să schimbe condițiile în care prosperă cancerul, face acest lucru prin a da un impuls puternic sistemului imunitar al pacienților săi cu cancer. El face acest lucru prin plasarea de ierburi calde direct pe pielea pacienților cu cancer, în reprize de câte 30 de minute. Mai întâi, el face mici „conuri"

din cărbune amestecat cu pelin (sau moxa), apoi pune aceste conuri în rânduri verticale, pe fiecare latură a coloanei vertebrale a pacienților săi. Odată plasate, el aprinde fiecare con cu o brichetă, astfel încât cărbunele încălzește atât plantele cât și pielea, facilitând astfel o mai bună absorbție:

(Prin traducător): „Conul este cărbune și moxa împreună. Când el [specialistul în plante medicinale] folosește cărbune, îl poate folosi [pentru] o lungă perioadă de timp – de aceea folosește cărbune. [...] Și aceasta [traducătorul ridică o sticla de supliment de vitamină lichid] include vitamina B17. Se pune pe piele înainte de a pune moxa... El spune că acest lucru [întregul tratament pe baza de plante] face sistemul imunitar mai puternic. Se produc celule noi."

Moxa (sau pelinul), este o plantă populară din medicina tradițională chineză, cunoscută pentru abilitatea ei de a stimula circulația sângelui și a energiei *chi* (sau forța vitală). Substanța este cel mai bine absorbită prin piele atunci când este cald, motiv pentru care, în mod tradițional, planta este arsă și apoi ținută aproape de piele. Cu toate acestea, acest specialist în plante medicinale japonez îmbunătățește tratamentul tradițional moxa prin adăugarea vitaminei B17 lichidă, cunoscut și sub numele de *laetrile* – o substanță nutritivă puternică, imuno-stimulatoare, pe care strămoșii noștri obișnuiau să o obțină din consumul de mei, sorg și alte alimente, dar care acum este practic inexistentă în dieta standard americană.

Un alt subiect al cercetărilor mele a folosit și el plante și suplimente, cu scopul de a-și întări sistemul imunitar. Bruce este un supraviețuitor al cancerului gastric, care a refuzat orice tratament oferit de medicina convențională, după ce a fost diagnosticat cu cancer avansat la stomac, la vârsta de 48 de ani. Bruce pur și simplu s-a gândit că „i-a sosit ceasul" și, prin

urmare, nu a vrut să sufere din cauza efectelor secundare dureroase ale chimioterapiei și chirurgiei. Doctorii i-au spus că, dacă refuză tratamentul, nu va trăi până la Anul Nou. Cu toate acestea, el își văzuse prea mulți prieteni suferind teribil din cauza efectelor tratamentului pentru cancer, doar pentru a muri în cele din urmă, așa că a rămas ferm în decizia sa. Totuși, a început să citească despre abordările alternative de tratare a cancerului, iar acest lucru l-a făcut în cele din urmă să ia o mare varietate de suplimente de vitamine și plante:

Mi s-au părut foarte logice cercetările Dr. William Donald Kelley, în care el tratează cancerul ca pe un tip de placentă ce apare în locul greșit. Tratamentul presupune, de fapt, să-i transmiți organismului – chimic – să facă un avort. Așa că am început să urmez procedurile lui Kelley și am luat IP-6 [un supliment de vitamine] [...] Doarece IP-6 este molecula-mesager, are nevoie de un mesaj pe care să-l transmită, iar acesta este constituit din minerale în cantități foarte mici. Deci, am adăugat un supliment mineral. Dar, molecula este considerată în continuare un „radical liber" de către organism, așa că am adăugat vitamina C, pentru a permite trecerea radicalilor liberi din fluxul sanguin prin pereții celulelor. Apoi [am adăugat] suc de Aloe Vera (vitamina E), pentru a ajuta la reproducerea și recuperarea celulelor. Adaugă la asta climatul arid din vest [pentru că s-a mutat de pe coasta de est a Statelor Unite în vest] și eliminarea cauzelor reinfectării cu viruși și paraziți – ei bine, sistemul meu imunitar a redevenit capabil să facă ceea ce a fost proiectat să facă, fără a fi copleșit. Am adăugat câteva plante cu rol de combatere a paraziților, iar de Ziua Recunoștinței mă simțeam destul de bine.

Găsirea acestei combinații complexe de suplimente s-a dovedit a fi lucrul de care avea nevoie organismul lui Bruce

pentru a stimula sistemul imunitar, în așa fel încât să poată identifica și elimina celulele canceroase din stomac. Acum, după șase ani, a rămas sănătos și este în continuare pe un regim de suplimente modificat.

Detoxifierea organismului

Al doilea motiv pentru care subiecții cercetărilor mele au declarat că au ales să ia suplimente de vitamine și plante a fost *pentru a-și detoxifia organismul de pesticide, chimicale, metale grele, bacterii, virusuri și paraziți*. Deși, în multe feluri, lumea noastră este mai curată decât a fost vreodată înainte, progresele noastre tehnologice au înlocuit, de asemenea, germenii și bacteriile simple cu lucruri cum ar fi pesticide chimice, metale grele și bacterii rezistente la antibiotice. Mulți dintre vindecătorii și supraviețuitorii pe care-i studiez cred că aceste substanțe chimice complexe, care sunt tot mai prezente în mediul nostru, trimit mesaje confuze organismului, ceea ce duce în cel mai bun caz la dereglări și în cel mai rău caz la boli.

Un vindecător în special, care crede că pacienții cu cancer trebuie să-și detoxifice corpul de orice bacterie și virusuri este un om pe nume Dr. Nishihara din Japonia. Dr. Nishihara are o teorie potrivit căreia nu există nicio boală autoimună. Mai degrabă, el crede că bolile precum artrita, lupusul și chiar cancerul sunt, de fapt, rezultatul bacteriilor și virusurilor care s-au infiltrat în celulele sănătoase. Prin urmare, ceea ce ar putea părea ca un atac al organismului împotriva lui însuși (ca în cazul bolilor autoimune) sau ceea ce ar putea părea ca o „nebunie" bruscă a celulelor, atunci când se reproduc incontrolabil (în cazul cancerului), este, de fapt, în opinia Dr. Nishihara, o infectare a celulelor, cu o bacterie sau cu un virus. Conform teoriei Dr. Nishihara, organismul recunoaște uneori această

infiltrare și, prin urmare, încearcă să atace celulele infectate – ceea ce vedem că se întâmplă în bolile autoimune, atunci când organismul se „atacă pe el însuși". Cu toate acestea, uneori, bacteriile sau virusurile sunt foarte pricepute în a se „ascunde" în interiorul celulelor (de exemplu, își pun măști chimice) și, prin urmare, sistemul imunitar le atacă. Știm cu siguranță că asta se întâmplă cu virusul HIV, iar Dr. Nishihara consideră că la fel se întâmplă și în cazul cancerului.

Teoria Dr. Nishihara are un oarecare fundament, întrucât oamenii de știință știu deja ca bacteria *H. pylori* duce la cancer de stomac, iar Human Papilloma Virus (HPV) duce la cancer uterin. Prin urmare, nu e forțat să credem că alte bacterii și virusuri ar putea duce la alte tipuri de cancer – de fapt, mulți oameni de știință sunt de acord deja cu Dr. Nishihara asupra acestui aspect[1,2]. Ce este cel mai interesant pentru mine, cu toate acestea, este modul în care Dr. Nishihara folosește această teorie pentru a se ghida în tratarea pacienților săi cu cancer.

În primul rând, Dr. Nishihara consideră că o temperatură internă ușor scăzută a corpului – care este de obicei măsurată cu un termometru rectal și care poate fi cauzată fie de stres, fie de lipsa de mișcare (de exemplu, când stai la calculator toată ziua) – ne slăbește celulele prin deteriorarea mitocondriilor lor. Odată ce mitocondriile dintr-o celulă sunt deteriorate, Dr. Nishihara consideră că acest lucru deschide ușa pentru ca bacteriile și virușii să se infiltreze în celulă și să o determine să devină canceroasă. Mai precis, Dr. Nishihara consideră că, în cazul cancerului, bacteriile care ar trebui să rămână limitate la tractul digestiv (numite *enterobacterii*) găsesc o modalitate de a migra în afara pereților intestinali și infectează celulele din altă parte a corpului cu mitocondrii deteriorate.

Ca urmare a acestor convingeri, Dr. Nishihara lucrează în sens invers – tratează mai întâi infecția din celule. În acest

sens, prescrie antibiotice sau antivirale, care sunt adaptate individual pentru fiecare pacient cu cancer. Apoi, pentru a menține nivelul tractului digestiv cât mai liber de bacterii și viruși posibil, el prescrie un supliment prebiotic special, care conține „factorul bifidus," o substanță care promovează creșterea florei intestinale sănătoase. Dr. Nishihara descrie acest supliment cu accentul său japonez specific:

Recomand administrarea factorului bifidus după fiecare masă. Este pentru enterobacterii. Dacă avem un astfel de factor bifidus, interiorul intestinului devine foarte sănătos... factorul bifidus înseamnă mediul de cultură al „bacilului bifidum". După crearea mediului de cultură și după fierberea și uciderea tuturor bacteriilor, aproape toate enzimele, vitaminele și mineralele esențiale pentru „bacilul bifidum" se dezvoltă foarte frumos [sănătos] – acesta este factorul bifidus... Chlorella, știi despre asta? Alimente verzi. Și ele sunt destul de asemănătoare cu factorul bifidus.

După prescrierea acestui important supliment prebiotic, Dr. Nishihara încearcă apoi să prevină reapariția cancerului prin repararea mitocondriilor din celulele pacienților săi. Pentru a realiza acest lucru, el încearcă să ridice temperatura internă a organismului, recomandându-le să consume numai alimente fierbinți, să bea doar lichide calde, să practice respirația profundă, să reducă nivelul de stres, să facă exerciții fizice în mod regulat, să doarmă bine și să stea la soare. În mod interesant, Dr. Nishihara le recomandă de asemenea pacienților săi să respire cât mai mult posibil pe nas, pentru că el crede că nasul este mai bine înzestrat pentru prevenirea intrării bacteriilor în organism, decât gura. Prin acest tratament cu mai multe fațete, inclusiv suplimentul important reprezentat de factorul bifidus, Dr. Nishihara i-a ajutat pe mulți dintre pacienții săi cu cancer să

cunoască remisii totale. Ca și ceilalți vindecători pe care i-am intervievat, Dr. Nishihara folosește astfel de suplimente atât pentru a menține un sistem imunitar puternic, cât și pentru a elibera organismele pacienților săi de toxine, bacterii și virusuri.

Simpla administrare de suplimente s-ar putea să nu fie suficientă

Deși subiecții cercetărilor mele au lăudat beneficiile suplimentelor în restabilirea echilibrului și sănătății unui organism bolnav, ei au remarcat, de asemenea, faptul că o persoană nu ar trebui să se bazeze pe suplimente ca pe un panaceu. Din păcate, americanii, în general, au devenit destul de pasivi în grija față de trupurile lor. Mulți oameni cred că își pot trata trupurile așa cum doresc, iar atunci când lucrurile încep să meargă prost, pur și simplu iau o pastilă și gata. De exemplu, atunci când tensiunea arterială este mare, ei se gândesc mai întâi să ia o pastilă, în loc să ia măsuri pentru a reduce stresul și a crește numărul orelor de somn. Când au dureri de spate cronice, se gândesc mai întâi să ia o pastilă pentru durere, în loc să reducă timpul petrecut stând pe scaun și să mărească numărul exercițiilor fizice pe care le fac în fiecare săptămână.

În mod similar, soluția pentru cancer – cel puțin, potrivit subiecților cercetărilor mele – nu este pur și simplu să iei suplimente. În opinia lor, suplimentele ocupă, cu siguranță, un loc important – ele aduc un aport de substanțe nutritive și minerale vitale care nu se mai găsesc în hrana noastră de astăzi și ajută, de asemenea, organismul să se detoxifice de toate substanțele chimice din mediul nostru modern. Cu toate acestea, ele nu sunt soluția unică.

O persoană vindecată de cancer care crede acest lucru este un bărbat pe nume Chris Wark. La doar 26 de ani, Chris a fost șo-

cat să fie diagnosticat cu cancer de colon stadiul 3 și imediat s-a grăbit să facă o intervenție chirurgicală. Deși operația a eliminat cu succes o tumoare mare din colonul lui, doctorii au insistat să continue chimioterapia, deoarece cancerul se extinsese și la ganglionii limfatici. Spre uimirea lor, Chris a refuzat chimioterapia, spunând că, mai întâi, dorește să încerce mai multe metode naturale de vindecare. Doctorii i-au spus că e „nebun".

Cu toate acestea, Chris a mers mai departe cu acest plan și, în primul rând, și-a schimbat radical dieta, asemănător cu ceea ce am discutat în Capitolul 1. Apoi a căutat pe cineva care să-l învețe ce suplimente să ia, ceea ce l-a dus la nutriționistul clinic John Smothers de la Integrative Wellness & Research Center din Memphis, TN. John a fost prima persoană care i-a spus lui Chris că a făcut bine că a refuzat chimioterapia și că, în schimb, și-a schimbat dieta și stilul de viață, iar asta l-a făcut imediat pe John aliat și prieten. Chris descrie ce suplimente a luat:

Pe lângă dieta strictă anticancer, nutriționistul meu mi-a recomandat mai multe suplimente nutraceutice pe bază de plante, care se adresează problemelor comune tuturor pacienților cu cancer: detoxifierea ficatului, infecții fungice/candida, paraziți, funcția suprimată a sistemului imunitar și deficiențele nutriționale. Cu toate acestea, o schimbare radicală a regimului alimentar și a stilului de viață este fundamentală pentru vindecare – suplimentele sunt „suplimentare". Suplimentele potrivite pot oferi un sprijin suplimentar funcțiilor de vindecare din organism, dar dacă nu ești dispus să faci modificările necesare de dietă și stil de viață, suplimentele nu te vor ajuta prea mult. Cu alte cuvinte, dacă continui să consumi alimente procesate, să bei bere, să fumezi și să nu faci mișcare, probabil că nu vei observa prea multe beneficii de pe urma suplimentelor. Folosirea de suplimente fără o schimbare radicală a dietei

şi stilului de viaţă este ca şi cum ai încerca să stingi flăcările care au cuprins o casă cu un pistol cu apă.

La mai puţin de un an de la primirea diagnosticului, Chris a fost declarat sănătos şi a rămas astfel din 2004. Medicii lui au fost şi sunt în continuare uimiţi, dar Chris nu este: el este convins că schimbările majore pe care le-a făcut în ceea ce priveşte dieta, stilul de viaţă şi suplimentele au fost motivul vindecării lui.

Simpla dietă s-ar putea să nu fie suficientă

Pe de altă parte, mulţi dintre subiecţii cercetărilor mele au constatat, de asemenea, că suplimentele au fost veriga lipsă pe care au căutat-o în călătoria lor spre vindecare. Mulţi dintre cei care au avut o remisie totală a cancerului şi pe care îi studiez au început prin a-şi schimba radical dieta, însă cancerul nu a dispărut complet sau chiar a revenit. În cazul acestor persoane, doar atunci când au adăugat anumite suplimente – şi suplimentele au variat de la o persoană la alta – organismul a primit în cele din urmă toţi nutrienţii şi mineralele de care avea nevoie pentru a scăpa pe deplin de cancer.

O astfel de persoană vindecată, cu remisie totală a cancerului, este Ann Fonfa. După ce a fost diagnosticată cu cancer de sân la vârsta de 44 de ani, Ann a suferit o intervenţie chirurgicală de extragere a tumorii, dar ea a refuzat chimioterapia şi radiaţiile pentru că era extrem de sensibilă la substanţe chimice în acel moment. Cancerul i-a revenit, din păcate, la câteva luni după operaţie, iar în următorii câţiva ani a fost pe un montagne russe: operaţie chirurgicală, urmată de o scurtă remisie, urmată de revenirea cancerului, urmată de o altă intervenţie chirurgicală. În total, a făcut două operaţii de extragere a tumorii, o mastectomie la sânul stâng, iar în cele din urmă o

mastectomie și la cel drept, dar chimioterapia și radioterapia nu au fost posibile niciodată în cazul ei, din cauza sensibilității sale extreme la substanțele chimice. Simțind că nu are altă alternativă decât să caute alte opțiuni, Ann a început să exploreze medicina complementară, iar călătoria ei a condus-o la schimbări majore de dietă, la exerciții fizice și la managementul stresului. La cinci ani după diagnosticul inițial, Ann era în mod surprinzător încă în viață, chiar dacă tumorile ei au continuat să crească la loc cu încăpățânare. Atunci, a consultat un specialist în plante medicinale chinez din New York City, pe nume Dr. George Wong:

Dr. Wong mi-a sugerat să încep să iau plantele sale și să încetez să mai iau toate suplimentele alimentare care știam că mă țineau în viață, determinând creșterea mai lentă a fiecărei tumori față de cea precedentă – chiar mai lentă decât celulele normale. În cele din urmă, am căzut de acord să iau plantele recomandate de el, pe lângă *suplimentele mele. Tot corpul mi s-a acoperit de urticarie după ce am băut primul ceai, însă, după ce a dispărut urticaria, a devenit repede clar că sensibilitatea la substanțe chimice de care suferisem – care m-a făcut să refuz tratamentele de chimioterapie și radiații – s-a redus în intensitate, iar simptomele s-au schimbat. Mă simțeam mult mai bine. Am continuat cu plantele – și cu toate celelalte schimbări ale stilului de viață – și, de atunci, nu mi-a mai apărut nicio tumoare.*

Cu alte cuvinte, celelalte tratamente alternative aplicate de Ann – schimbarea dietei, exercițiile fizice, managementul stresului și suplimentele cu vitamine – au contribuit la păstrarea sub control a cancerului, timp de 5 ani, dar până când nu a luat suplimentul suplimentar de plante din China, sistemul ei imunitar nu a fost capabil să eradicheze complet cancerul. Ann

este sănătoasă de peste 14 ani, iar acum își dedică viața proiectului Annie Appleseed Project, o organizație nonprofit care oferă bolnavilor de cancer informații gratuite despre terapii de cancer complementare.

Știința din spatele plantelor și suplimentelor

În mod ideal, ar trebui să obținem toate vitaminele și mineralele de care are nevoie sistemul nostru imunitar din dietă. Totuși, în zilele noastre, acest lucru nu mai este posibil, așa cum se întâmpla acum 100 de ani, iar asta se datorează modalităților actuale de producție a hranei. Fructele și legumele de astăzi nu dispun de minerale importante, asta pentru că pesticidele și practicile agricole moderne sărăcesc mineralele din sol. Pentru a compensa acest lucru, agricultorii adăuga artificial minerale *înapoi în* sol, însă de obicei adaugă doar cele trei minerale mai importante: azot, fosfor și potasiu. Ei nu adăugă și acele minerale în concentrații foarte mici, despre care oamenii de știință au descoperit recent că sunt esențiale pentru buna funcționare a sistemului nostru imunitar[3].

Pe lângă această lipsă de minerale, fructele și legumele din ziua de azi conțin, de asemenea, cantități mult mai mici de vitamine decât în urmă cu 100 de ani. Acest lucru se datorează utilizării pesticidelor, lipsei de minerale în concentrații mici din sol în perioada de creștere a plantei și culegerea fructelor și legumelor cu mult înainte ca ele să fie coapte, în scopul de a le transporta în întreaga țară. Luați în considerare acest fapt uimitor: fructele și legumele de azi au cu până la 40% mai puține vitamine și minerale decât aveau în urmă cu doar cincizeci ani[4,5]. Unele studii au arătat cum consumul de fructe și legume organice poate compensa această deficiență nutritivă[6,7], în timp ce alte studii au constatat că nu există o diferență mare în con-

ținutul de substanțe nutritive între produsele convenționale și cele organice (cu toate acestea, aceleași studii arată că alimentele organice conțin semnificativ mai puține pesticide decât cele cultivate convențional[8]). Având în vedere această lipsă generalizată de minerale și substanțe nutritive din alimente, este evident de ce pot fi necesare suplimentele pentru menținerea sănătății în lumea de astăzi.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de știință, din nefericire, juriul deliberează încă. Din păcate, acest lucru se datorează faptului că multe suplimente pe bază de plante nu pot fi patentate și, prin urmare, marile companii farmaceutice nu au interes să desfășoare activități de cercetare în acest domeniu – pentru că nu vor putea să facă bani de pe urma lor. Acest lucru face ca doar instituțiile guvernamentale și cele private să finanțeze studii privind vitaminele și plantele, ceea ce explică motivul pentru care au existat atât de puține studii clinice mari și pe termen lung care să cerceteze legătura dintre suplimente și cancer.

Cu toate acestea, studii mai mici au arătat că mai multe suplimente au proprietăți care luptă într-adevăr împotriva cancerului. De exemplu, numeroase studii efectuate pe *galat epigallocatechin* (ECGC) – compusul găsit în ceaiul verde – au descoperit că acesta distruge în mod activ celele canceroase[9-13], în timp ce alte studii au descoperit că suplimentele din ciuperci, cum ar fi *Turkey Tail*, cresc numărul de celule Natural Killer la pacienții cu cancer[14,15]. Studii suplimentare au arătat că dozele mari de vitamina C[16], dozele mari de turmeric[17] și dozele zilnice de probiotice[18,19] toate contribuie la sporirea capacităților sistemului imunitar de a combate cancerul. Aceasta este doar o selecție restrânsă de studii care au fost efectuate pe o mare varietate de suplimente folosite pentru cancer. Totuși, majoritatea studiilor – deși mici – arată că suplimentele sunt benefice

pentru organism, beneficiile lor variind de la minore la semnificative, ceea ce este promiţător, dacă avem în vedere faptul că aceste suplimente au puţine efecte secundare sau chiar deloc.

Deşi mai e mult până când vom vedea rezultatele unor studii clinice mari cu privire la folosirea suplimentelor – desfăşurate pe parcursul mai multor ani şi cu investiţii de milioane de dolari – au fost efectuate totuşi câteva studii mari.

Un astfel de studiu, publicat în *Journal of the American Medical Association* (JAMA), a urmărit 14.600 de oameni, mai bine de 14 de ani, şi a descoperit că aceia care au luat o multivitamină pe zi şi-au redus uşor riscul de cancer[20]. Acest studiu reprezintă un prim pas important în ceea ce va fi, sperăm, o cercetare tot mai profundă şi pe scară tot mai largă, care să examineze eficienţa administrării de suplimente în cancer. În acelaşi timp, supravieţuitorii cancerului pe care i-am studiat şi care au avut remisii totale tind să fie de acord cu sfatul unui raport din *Jurnalul Asociaţiei Medicale Americane* (JAMA), care a declarat că: „Cei mai mulţi oameni nu obţin o cantitate optimă de vitamine doar din alimentaţie; [...] pare prudent ca toţi adulţii să ia suplimente de vitamine."[21]

❋ ❋ ❋

După ce am acoperit principalele motive pentru care le recomand pacienţilor mei să ia suplimente, vă invit acum să vă cufundaţi în povestea de vindecare a lui Jenny, care s-a vindecat de cancer (remisie totală) folosind toţi cei 9 factori-cheie din această carte, dar mai ales plante şi suplimente, pentru a depăşi forma ei rară de limfom non-Hodgkins.

Povestea lui Jenny

Jenny se bucura de cei 51 de ani minunati de viață, de un soț iubitor, trei copii uimitori și o mică afacere de succes, înainte de a auzi cuvintele: „Ai cancer." Apoi, în luna mai a anului 2008, în timp ce se pregătea pentru o intervenție chirurgicală minoră, rezultatele ușor anormale ale testelor de sânge i-au purtat pașii la medicul ei, pentru a descoperi că are, de fapt, limfom folicular avansat, numit și limfom non-Hodgkins – și asta, în ciuda faptului că se simțea perfect normal și nu avea niciun simptom vizibil. Odată ce diagnosticul a fost confirmat de o biopsie de măduvă osoasă, panica și teama i-au cuprins atât pe Jenny, cât și pe soțul ei. De fapt, ei nici nu puteau vorbi unul cu celălalt fără ca unul dintre ei să înceapă să plângă. În ciuda acestei frici inevitabile care acompaniază orice diagnostic de cancer, Jenny nu a vrut să-și trăiască restul vieții simțindu-se speriată și tristă, astfel încât a decis curând că nu are de gând să se lase învinsă de cancer. La fel ca și cu diabetul zaharat sau hipertensiunea arterială, ea a decis că va găsi cumva o modalitate de a-și gestiona cancerul – pentru că moartea nu era pur și simplu o opțiune în mintea ei.

Deși această determinare acerbă a contribuit oarecum la reducerea fricii, prima întâlnire a lui Jenny cu medicul oncolog nu a fost la fel:

La început, am fost practic mințită de către medicul meu oncolog, care mi-a spus: „Ai cancer, dar nu-ți face griji – îl pot vindeca. Și am de gând să te pun pe

CHOP-R [o schemă de chimioterapie cu mai multe medicamente]. Mă simțeam la pământ – vreau să spun, nu aveam niciun simptom! Niciunul... Și urma să fac chimioterapie, dar între timp am început să caut pe Google informații despre boala mea și am aflat că boala mea nu este curabilă. Așadar faptul că el mi-a spus asta m-a neliniștit. Și apoi m-am dus și am solicitat o copie a fișelor mele medicale și am aflat că mai există o serie de alte lucruri în care nu era complet sincer cu mine.

De exemplu, în dosarul ei medical, medicul lui Jenny scrisese că îi oferise trei tipuri diferite de chimioterapie și că dintre acestea, ea alesese CHOP-R (un cocktail de chimioterapie cu 5 medicamente: ciclofosfamidă, hidroxidaunorubicină, oncovin, prednison și rituximab). Medicul ei nu menționase nicio altă opțiune în afară de CHOP-R și chiar dacă *i-ar fi oferit* posibilitatea de a alege, ea nu avea idee pe care să o aleagă. Asta se întâmpla chiar înainte de a face o scanare prin emisie de pozitroni (PET), care, din ceea ce aflase din cercetarea făcută pe net, era foarte importantă:

Medicul meu oncolog îmi făcuse biopsia măduvei osoase și i-am spus: „Cum rămâne cu scanarea?" și el îmi răspunde: „Nu e necesară. Nu avem cu adevărat nevoie de ea." Iar eu îi spun: „Aș dori să fac o scanare pentru a confirma ceea ce ai descoperit – pentru că cele două se confirmă reciproc, nu-i așa?" Și în plus, biopsia măduvei osoase nu fusese concludentă. Patologul a spus [în raportul său]: „Cred că este limfom folicular, dar ar putea fi în zona marginală splenică [limfom]." Și l-am întrebat [pe oncologul meu] ce înseamnă asta – nu-mi menționase niciodată nimic, iar

eu am aflat pentru că mi-am luat fișele medicale. Așa că l-am întrebat direct și mi-a spus: „Oh, asta nu înseamnă nimic. Ai limfom non-Hodgkin și acesta este tratamentul pe care ți-l vom face."

Cu alte cuvinte, medicul patolog care i-a analizat măduva osoasă la microscop putea spune cu siguranță că are limfom non-Hodgkin, dar nu a putut spune cu siguranță *ce tip* avea. Există mai multe tipuri diferite de limfom non-Hodgkin, iar Jenny a aflat din cercetarea întreprinsă online că tipuri diferite necesită tratament diferit. De aceea dorea să i se facă o scanare PET: pentru a ajuta la determinarea tipului de limfom de care suferea. În ciuda iritării doctorului ei, Jenny a insistat să facă scanarea PET înainte de a începe CHOP-R și slavă Domnului că a făcut-o! Scanarea PET a arătat o cantitate mare de cancer la splină, care era foarte mărită - era de 16 de centimetri lățime și exista o tumoare malignă de aproximativ 3,5 kg (cancer). Această tumoare, combinată cu faptul că scanarea nu a arătat nicio mărire a ganglionilor limfatici oriunde altundeva în corpul ei, indica cu tărie că Jenny avea limfom splenic al zonei marginale, nu limfom folicular.

Cu toate acestea, medicul lui Jenny, care până atunci fusese destul de supărat pe ea, i-a spus că tot nu conta, pentru că tratamentul va fi la fel pentru oricare tip de limfom: CHOP-R. În acel moment, intuiția lui Jenny i-a spus să cerceteze, înainte de a urma planul de tratament al acestui doctor. Așa că a cheltuit 5.000 de dolari din economiile personale, pentru a obține o a doua opinie, de la un alt spital:

După ce am dus biopsia de măduvă osoasă [la un alt spital], am aflat că tratamentul nu este același – că, în caz de zonă splenică marginală [limfom], primul tratament cu care s-ar începe ar fi doar „R" [Rituximab]. Ei nu ar folosi C.H.O.P. Și asta înseamnă foarte mult, deoarece sunt patru medicamente diferite cărora nu va trebui să le fac față în corpul meu – hidroxidaunorubicina fiind unul dintre ele, care dăunează inimii – și unul care cauzează cancer secundar. Aș putea să trec, de fapt, peste acestea și să folosesc numai rituximab [R]. Dar [medicul meu] nu mi-a oferit alte opțiuni. El îmi spunea că vom face CHOP-R.

Jenny a mai cheltuit încă 5.000 de dolari din economiile personale pentru a obține o a treia opinie de la un alt spital. Acest al treilea spital a fost de acord că toate semnele indicau limfom splenic al zonei marginale (SMZ), care este un cancer mult mai lent decât limfomul folicular. Ei chiar i-au spus că ar putea „să aștepte și să urmărească" câteva luni, în loc să se grăbească să ia rituximab. Asta a făcut-o pe Jenny să răsufle ușurată pentru că, dintr-o dată, simțea că are mai mult timp pentru a se ocupa de cancerul ei. De asemenea, a făcut-o să realizeze că trebuia să găsească o modalitate de a trece la un nou medic oncolog. Cu toate acestea, asigurarea ei de sănătate era la Health Management Organization (HMO), ceea ce făcea dificilă transferarea la un alt medic din HMO și imposibilă consultarea cu medici de la spitale din alte organizații.

Cât de calm a putut, Jenny a depus o cerere pentru a se transfera la un medic oncolog diferit din cadrul HMO. Din păcate, a fost repartizată unui medic

foarte tânăr, care era începător în oncologie. Cu toate acestea, i-a plăcut faptul că el nu a comentat, atunci când ea i-a spus, prin conferință telefonică, că dorește să urmeze protocolul „așteaptă și urmărește", recomandat de cel de-al treilea spital. În timpul primei întâlniri față în față cu el, însă, încrederea i-a scăzut:

Doctorul a venit și mi-a spus: „Cum te simți azi?" I-am răspuns: „Bine." El mi-a zis: „Bine, ne vedem din nou peste trei luni." Și apoi a dat să plece! I-am spus: „Ce faci în timpul cât așteptăm și urmărim?" Mi-a spus: „Ei bine, îți verificăm starea – pentru că ți se fac analize de sânge cu trei zile înainte de a veni – și apoi palpăm și ne asigurăm că ganglionii limfatici nu s-au mărit." I-am spus: „Ei bine, ce parte din asta am făcut azi?" – pentru că nu-și deschisese nici măcar calculatorul! –, iar el mi-a spus: „De ce?" Și i-am spus: „Pentru că am luat rezultatele analizelor mele de sânge și nu arată prea bine." El mi-a zis: „Serios?" Și a fugit și și-a deschis calculatorul... Și atunci mi-am dat seama că nu va fi un membru al echipei mele.

În acel moment, Jenny a învățat importanța de a solicita imediat o copie a tuturor rezultatelor ei de laborator – ceea ce este dreptul oricărui pacient – și a devenit din ce în ce mai pricepută în a le interpreta. (Personal, cred că asta poate fi o practică minunată pentru persoanele care doresc să-și asume un rol mai activ în sănătatea lor, cu toate că interpretarea finală a oricăror rezultate ar trebui să fie întotdeauna făcută de către un medic).

Între timp, era îngrijorată pentru că putea simți cum splina i se mărește, cu fiecare săptămână care tre-

cea. Deci, a trecut la un alt medic oncolog din cadrul HMO, iar acesta era, din fericire, mai experimentat și mai deschis la ideea de „expectativă vigilentă". Totuși, era foarte îngrijorat, deoarece exista posibilitatea ca splina lui Jenny să se rupă. Până și mersul cu mașina era periculos, i-a spus el, pentru că un șoc brusc putea provoca ruperea splinei de către centura de siguranță. Această veste a speriat-o foarte mult, așa că a întrebat dacă o intervenție chirurgicală pentru a elimina splina este o posibilitate, la care el i-a răspuns: „Dacă asta e ceea ce îți dorești, o vom face." Cu toate acestea, chirurgul la care a trimis-o nu a fost deloc de acord, spunând că eliminarea splinei ar face ca limfomul să se extindă rapid la măduva osoasă.

Acum, Jenny se simțea confuză, speriată și neîncrezătoare în oricine din sistemul medical. După ce s-a consultat din nou cu medicii de la al treilea spital, a decis că nu va face o intervenție chirurgicală și nici nu va lua rituximab, dar în schimb va încerca să se ocupe de splina mărită, folosind metode mai naturale. De exemplu, medicul oncolog care a consultat-o la al treilea spital i-a sugerat că schimbarea obiceiurilor ei alimentare i-ar putea stimula sistemul imunitar:

Doctorul de la al treilea spital ne-a spus mie și soțului meu: „Cred că, dacă îți schimbi dieta și încetezi să mai mănânci alimente «moarte» și începi să mănânci hrană «vie» și dacă mai completezi și cu sucuri [de legume și fructe], cred că vei putea gestiona această boală foarte bine câțiva ani de zile, înainte de a trebui să faci orice chimioterapie"... Deci, a trebuit să mă decid dacă am de gând sau nu să-mi întăresc sistemul imuni-

tar, pentru a încerca să lupt [cu cancerul], sau dacă ar trebui să încerc să-mi suprim sistemul imunitar pentru că boala mea este o boală a sistemului imunitar. Și am ales să-mi întăresc sistemul imunitar.

După ce Jenny a decis că va încerca să-și întărească sistemul imunitar, a urmat sfatul acestui doctor și și-a schimbat complet regimul alimentar. Pe baza multor cărți și articole pe care le-a citit cu aviditate, precum și a sfaturilor unui nutriționist cu care s-a consultat, Jenny a încetat imediat să mănânce alimente rafinate și procesate, inclusiv mesele congelate, cu conținut caloric scăzut, pe care le consuma de ani de zile. A început să consume în mare parte doar fructe crude și legume, cereale integrale și legume cu boabe. Și-a cumpărat un storcător și a băut suc proaspăt de legume dimineața și a mâncat o mulțime de fructe și legume organice pe tot parcursul zilei. De asemenea, a renunțat la cafea, trecând pe ceai verde și a eliminat zahărul din dieta ei aproape complet. Pe baza cercetărilor ei și a sfaturilor nutriționistului, Jenny a început, de asemenea, să ia o mare varietate de suplimente în acest moment:

Enzimele sistemice sunt extrem de importante. [...] Le iau de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Iau, de asemenea, enzime digestive și un mix de ciuperci shitake/mitake/lychee. Și mai iau extract de semințe de struguri, magneziu și lizină. Iau [nume de marcă], un produs care are păpădie, turmeric și lapte de ciulin. Iau seleniu, [un nume de marcă de supliment] care are cordyceps, ciuperca Coama Leului și tot felul de lucruri pe care nici măcar nu le pot pronunța, dar sunt

pentru întărirea sistemului imunitar. Iau zinc, vitamina C, quercitină, bromelainã, IP-6 și inozitol. Și prebiotice și probiotice. Iau o grămadă!

Deși nu i-a fost nici ușor, nici ieftin să ia toate aceste suplimente, Jenny credea că este mai simplu decât să te confrunți cu efectele secundare pe termen scurt și pe termen lung ale chimioterapiei. Să nu mai spunem că aceste suplimente nu au deloc efecte secundare. De fapt, unul dintre cele mai frecvente efecte secundare ale unei schimbări radicale de regim alimentar sau ale unui nou program de suplimente este cunoscuta reacție de „detoxifiere". Aceasta implică moartea subită a multor bacterii și substanțe de fermentație, care puteau anterior să trăiască în corp, înainte de a începe curățarea lui. Cu toate acestea, uneori, corpului îi este greu să elimine brusc o cantitate atât de mare de bacterii moarte și fermenți, astfel încât acest lucru poate duce la o perioadă temporară de dureri de cap, balonare, frisoane sau chiar la o febră ușoară:

A fost greu la început, pentru că, uneori, odată cu enzimele sistemice poate apărea un fenomen puternic de detoxifiere și te poate deranja la stomac. [...] Usturoiul este, de asemenea, un supliment pe care mi-e greu să-l iau. Pot să-l pun în mâncarea pe care o gătesc și să-l mănânc crud în salsa, dar când îl iau sub forma de pastile, mă doare întotdeauna stomacul.

După câteva săptămâni în care s-a confruntat cu simptome minore de dezintoxicare, cum ar fi balonarea și durerile de cap, aceste reacții s-au estompat și Jenny a început să se simtă mai bine și mai energică. Și mai important, putea să simtă cum splina ei începe

să se micșoreze puțin. Acest lucru a convins-o că a luat decizia corectă de a refuza intervenția chirurgicală și chimioterapia și, de asemenea, a motivat-o să continue să caute lucruri noi pe care să le încerce. În cercetările ei, a dat peste un medic integrativ din Nevada, care avusese succes în tratarea pacienților cu limfom:

M-am dus să-l văd [pe medicul integrativ] în Reno, Nevada – este medic de medicină occidentală, dar se ocupă, de asemenea, și cu medicina alternativă. Și el are o formulă pentru limfom [un supliment]... Prietena mea are, de asemenea, limfom splenic de zonă marginală și asigurarea ei îi plătește consultația la acest doctor, așa că am făcut „autostopul" cu ea [adică, am însoțit-o] în una dintre vizitele ei. [...] Are o rețetă pentru limfom... și are totul în ea. Să fiu sinceră, pierzi atâta timp să faci rost de toate în mod individual. Asta are toate elementele necesare, are quercitină, are resveratrol, are vitaminele A, C, D, E – le are pe toate.

Deci, Jenny a început să ia acest supliment special pentru limfom, pe lângă celelalte suplimente ale ei și noul regim alimentar. În plus, a încercat să-și gestioneze starea de sănătate emoțională. De exemplu, atunci când a fost diagnosticată inițial, ea și soțul ei – cu care se cunoștea din copilărie și cu care fusese căsătorită peste 30 de ani – au fost amândoi „epave emoționale". Le era atât de teamă de posibila ei moarte timpurie, încât, în cele din urmă, au cerut ajutor, mai întâi de la medicina convențională:

Eu și soțul meu ne-am dus în cele din urmă și am luat antidepresive [de la medicul de familie], dar a fost și mai rău! Pentru că în timpul zilei nu aveam nicio emoție,

iar când efectul trecea, seara, ne cufundam amândoi în această depresie imensă. Am făcut asta timp de 3 săptămâni și m-am uitat la el și i-am spus: „Nu mai putem face asta. Trebuie să ne confruntăm cu situația!"... Deci, am meditat mult. Am făcut multă autoanaliză. Mă culcam ascultând înregistrări cu meditații... la asta mă gândeam când dormeam. Mi-am dat seama că trebuie să încetez să mai emit gânduri care merg în această direcție [de frică] și să gândesc într-un mod mult mai pozitiv.

Pe lângă CD-urile cu meditații ghidate, cu ajutorul cărora încerca să se elibereze de frică și să-și amplifice emoțiile pozitive, Jenny a intrat, de asemenea, în legătură cu un psiholog clinic, care este specializat în a-i ajuta pe pacienții cu cancer să se elibereze de toate emoțiile profunde, reprimate, din trecutul lor. A lucrat cu el la telefon, iar în timpul ședințelor cu el, acesta a învățat-o tehnică de eliberare emoțională care presupunea încercarea de a-și aminti evenimente traumatizante din trecutul ei, în timp ce atingea anumite părți ale corpului. Se crede că tapotările (sau bătăile ușoare) eliberează blocajele energetice și emoționale din corp, similar cu modul în care funcționează presopunctura sau acupunctura. Jenny explică:

Am început să vorbesc cu doctorul acesta la telefon și el pe asta se concentrează: să intri în interiorul tău și să scapi de toate lucrurile negative care îți împovărează inima. Chiar m-am concentrat pe asta, dar e mult mai ușor de spus decât de făcut... pentru că în viață există o mulțime de lucruri pe care nu le putem controla. Deci, indiferent dacă negativitatea intră și iese

din viața ta, nu poți controla asta. Dar trebuie să înveți să o elimini cât mai mult posibil.

În timp ce Jenny a încercat intenționat să se concentreze pe aspectele pozitive ale vieții ei, eliminând orice evenimente negative din trecut sau prezent, și-a dat seama că mai exista o provocare emoțională majoră cu care trebuia să se confrunte: frica de moarte. Ea s-a considerat întotdeauna o persoană spirituală, dar după primirea diagnosticului, Jenny a început să aibă zilnic „discuții" cu Dumnezeu:

Chiar începi să te întrebi ce e în partea cealaltă? Deci, a trebuit, cu siguranță, să mă confrunt cu spiritualitatea mea... Și acum nu îmi mai este frică. Nu mă tem în niciun fel. Știu că trebuie să stau aici pentru că am atât de multe de făcut și asta mă ajută să trăiesc și mă ajută să mă vindec, pentru că trebuie [să mă vindec] – trebuie să fiu aici pentru cei care au nevoie de mine. Dar, pe de altă parte, nu mi-e teamă să trec dincolo, pentru că simt că am fost o ființă umană destul de bună – că orice ar fi dincolo, pot să plec. Deci, frica a dispărut și cred că ea otrăvește o mulțime de oameni. Nu poți să te temi de ea [moarte]... Adică, cu siguranță vei muri într-un anumit moment.

După ce a lucrat cu sârguință la sănătatea ei fizică, emoțională și spirituală, Jenny a simțit că se află la un nivel emoțional mai bun, cu mai puține momente de cădere și mai mult echilibru. Era atentă să respecte dieta, care era constituită în mare parte din crudități, luând toate suplimentele pe care le alesese pentru a ajuta organismul să se vindece și gestionându-și stresul și emoțiile. A continuat cu aceeași schemă de exer-

ciții fizice zilnice, pe care și-o crease. Pe măsură ce săptămânile se transformau în luni, a simțit cum splina se reduce din ce în ce mai mult în dimensiuni. În cele din urmă, a ajuns la un punct în care nu-și mai putea simți splina din exterior – exact așa cum ar trebui să fie. Iar rutina ei cu sucuri și suplimente – deși îi consuma mult mai mult timp decât obiceiul anterior de a încălzi rapid o masă congelată – a meritat, în opinia ei, efortul în ceea ce privește efectele asupra sănătății ei:

Probabil că am luat – și mai iau încă – aproximativ 40 de pastile pe zi. Nu dintr-o dată, ci pe tot parcursul zilei. Iau prebioticul devreme, când mă trezesc, și o mare parte din suplimente dimineața, când soțul meu îmi face sucul... Vezi tu, în timpul nopții, faci repaus alimentar. Deci, atunci când te trezești dimineața, nu ai mai mâncat de 8 ore și corpului tău îi este foame. Deci, primul lucru pe care-l fac dimineața este să iau majoritatea suplimentelor cu enzime digestive cu suc [proaspăt]. Și probioticele merg în suc, odată cu suplimentele. Iau 18 enzime sistemice pe zi – 6 tipuri, de 3 ori pe zi. Îmi place să le iau cu magneziu, pe stomacul gol. E bine să le iei cu o oră înainte sau după ce mănânci.

Deci, cu recunoștință în loc de supărare, Jenny a luat bucuroasă aceste 40 de pastile pe zi, pentru că putea *simți* efectele lor pozitive asupra stării ei de sănătate. La șapte luni de la diagnosticarea inițială, Jenny se simțea atât de bine încât a decis că este pregătită pentru o altă biopsie de măduvă osoasă. Spre surprinderea doctorilor ei – dar nu și a lui Jenny – testul a revenit complet negativ pentru celule canceroase. Incapabili să creadă ceea ce vedeau, au trimis-o la o sca-

nare PET. Din nou, spre uimirea medicului ei, scanarea arăta că splina ei a revenit la o dimensiune normală și că nu există urmă de cancer în organismul ei.

Au trecut deja mai mult de 5 ani de când Jenny a fost diagnosticată cu limfom splenic de zonă marginală, stadiul 4. De la momentul diagnosticării, Jenny a preluat controlul vindecării ei, găsind medicul potrivit, schimbându-și radical dieta și luând o serie de suplimente despre care crede că i-au stimulat sistemul imunitar, astfel încât să poată elimina cancerul.

Ea continuă să fie monitorizată în mod regulat prin analize de sânge, biopsii de măduvă osoasă și scanări PET, care arată în continuare că este sănătoasă. Medicii ei au scris „remisie spontană" în fișa medicală – știe, desigur, acest lucru, pentru că ea continuă să solicite copii ale tuturor analizelor medicale. Cu toate acestea, Jenny este complet împotriva cuvântului *spontan*:

Am fost diagnosticată cu remisie spontană „pe hârtie". Cu toate acestea, nu cred că a apărut din nimic. Atunci când am fost diagnosticată, mi-am schimbat aproape întregul stil de viață... și am mers peste tot în căutarea unui medic care să mă ajute cu un plan... În ultimii ani, am pierdut mulți prieteni – și pe tatăl meu – din cauza efectelor medicinii occidentale în tratarea cancerului... Între timp, eu sunt încă în remisie și sunt perfect sănătoasă. Am apucat să-mi cunosc și noul nepot, în decembrie anul trecut.

❋ ❋ ❋

Pentru Jenny, unul dintre cei mai importanți factori de vindecare a fost găsirea combinației potrivite

de suplimente, care i-a dat sistemului ei imunitar impulsul de care avea nevoie pentru a elimina cancerul din corpul ei. Deși numai suplimentele nu ar fi putut duce la remisia totală a cancerului, suplimentele, combinate cu toate celelalte modificări ale stilului de viață pe care le-a făcut, au fost rețeta de care a avut nevoie trupul ei pentru a se vindeca.

ETAPE DE ACȚIUNE

Cei mai mulți dintre supraviețuitorii cu remisii totale pe care îi studiez au luat suplimente care se încadrează în trei categorii principale. Am enumerat aceste categorii mai jos, împreună cu tipurile de suplimente pe care ați putea dori să le luați în considerare din fiecare categorie. Rețineți, totuși, că, la fel cum Jenny și-a petrecut ore în care a făcut cercetări pe cont propriu și s-a consultat cu nutriționiști și medici calificați, și voi ar trebui să faceți propria cercetare și să găsiți un nutriționist sau un medic calificat pentru a vă ajuta să alegeți suplimentele cele mai potrivite pentru fiecare situație particulară de sănătate.

Categoria 1:
Suplimente care ajută la digerarea alimentelor

- *Enzime digestive* – Acestea ne ajută să descompunem alimentele. Exemple specifice includ enzime proteolitice și enzime pancreatice.
- *Prebioticele și probioticele* – Probioticele sunt bacterii benefice sau „bune", care trăiesc în tractul digestiv și ne ajută să digerăm hrana și care ne întăresc sistemul imu-

nitar. Mulţi oameni au deficit de probiotice, ca urmare a consumului frecvent de antibiotice din cultura noastră. Probioticele se hrănesc cu prebiotice, motiv pentru care este util să luaţi ambele tipuri de suplimente.

Categoria 2:
Suplimente pentru detoxifierea organismului

- *Antifungice* – Aceste suplimente ajută la reducerea candidei şi a altor ciuperci, care se dezvoltă de multe ori în exces în tractul digestiv al majorităţii americanilor. Exemplele de antifungice naturale includ extractul de frunze de măslin, coada-calului, urzică etc.
- *Antiparaziţi* – Aceste suplimente ajută la reducerea paraziţilor ce pot să prindă rădăcini în tractul digestiv şi să interfereze cu digestia şi cu sistemul imunitar. Exemplele includ coaja de nuc negru, pelin, *Hydrastis canadensis* etc.
- *Antibacteriene şi antivirale* – Aceste suplimente ajută la eliminarea infecţiilor bacteriene şi virale din corp. Exemplele includ: usturoiul, uleiul de oregano, pau d'arco etc.
- *Detoxifianţi hepatici* – Ficatul este organul de detoxifiere primar, iar suplimentele îi pot face treaba mai uşoară, mai ales atunci când vine vorba de eliminarea metalelor grele. Printre exemple se numără: armurariu, păpădie, lemn dulce etc.

Categoria 3:
Suplimente care stimulează sistemul imunitar

- Multe plante şi vitamine ajută la stimularea sistemului imunitar. La supravieţuitorii cu remisii totale pe care

i-am intervievat eu, cele mai populare au fost aloe vera, vitamina C, ciupercile, uleiul de pește și micro-mineralele.

- Mulți dintre supraviețuitorii cancerului pe care i-am intervievat eu au luat și vitamina B-12, vitamina D și melatonină, până când nivelul din sange al acestor vitamine a crescut la cote normale. Îi puteți cere medicului vostru să vă testeze nivelul actual al acestor vitamine/hormoni printr-un simplu test de sânge, iar rezultatele vă vor spune dacă este nevoie, sau nu să luați suplimente cu aceste vitamine/hormoni.

❋ ❋ ❋

Deși eu personal iau multe dintre suplimentele enumerate mai sus, după ce am studiat cancerul mai mult de un deceniu, am ajuns la concluzia că suplimentele sunt doar ca niște plasturi pentru un mediu bogat în toxine și sărac în substanțe nutritive. Deși ne pot ajuta cu siguranță atunci când trupurile noastre sunt ciuruite de cancer, ingerarea de suplimente nu cred că ar trebui să fie considerată o soluție pe termen lung.

De exemplu, dacă am începe să mâncăm ca strămoșii noștri, am mânca o cantitate mică de alimente fermentate în fiecare zi (ceai kombucha de casă sau varză murată), ceea ce ne-ar permite să nu mai folosim suplimente probiotice. Dacă am găti cu mai multe alimente și plante antibacteriene, cum ar fi usturoiul sau turmericul, ne-am putea reduce consumul neîngrădit de antibiotice. Dacă ne-am mișca trupurile nu doar zilnic, ci în fiecare oră, am putea să nu mai luăm suplimente pentru durere, cum ar fi glucozamina. Lista poate continua – somnul de 8 ore sau mai multe pe noapte, în întuneric complet, ne-ar permite să nu mai luăm suplimente precum melatonina. 15 minute de expunere la soare în fiecare zi ne-ar permite să

încetăm să mai luăm supliment de vitamina D. O alimentație săracă în zahăr și carbohidrați procesați ne-ar permite să nu mai luăm suplimente antiinflamatorii, cum ar fi uleiul de pește sau resveratrolul. În cele din urmă, reducerea cantității de metale toxice, produse chimice, materiale plastice și radiația electromagnetică la care suntem expuși în fiecare zi ne-ar permite să reducem suplimentele pentru detoxifiere, cum ar fi laptele de ciulin sau păpădia.

Prin urmare, atunci când consiliez persoane care fie doresc să prevină, fie să se recupereze după cancer, le recomand mai întâi cele trei categorii de suplimente de mai sus, pentru a ajuta la realinierea sistemelor lor (repet, toate suplimentele ar trebui mai întâi recomandate de către un medic). Cu toate acestea, odată ce trupurile lor se întorc la o stare de echilibru, le recomand să reducă lent suplimentele, în timp ce învață să-și „suplimenteze" viața cu alte lucruri, cum ar fi dieta plină de fructe și legume, plante aromatice, ceai kombucha de casă, produse nontoxice de curățire, ore de culcare regulate și o rutină zilnică de exerciții fizice.

Capitolul 5

ELIBERAREA EMOȚIILOR REPRIMATE

„Furia este un acid care poate face mai mult rău vasului în care este depozitat, decât oricărui lucru pe care este turnat."

Mark Twain

În mod surprinzător, doar doi din cei nouă factori cei mai frecvenți ai remisiei totale din această carte sunt fizici – restul, după cum veți vedea, sunt de natură emoțională sau spirituală. Când am început aceste cercetări, mă așteptam ca majoritatea lucrurilor pe care mi le vor spune oamenii că le-au făcut pentru vindecarea lor să fie de natură fizică – de exemplu: schimbarea dietei, suplimente alimentare, exerciții speciale, clisme cu cafea etc. Prin urmare, nimeni nu a fost mai surprins decât mine când am continuat să aud – interviu după interviu – atât de multe discuții cu privire la factorii de vindecare mentali/emoționali și spirituali. Ca să explorăm acest subiect complet, trebuie să discutăm mai întâi motivul pentru care emoțiile suprimate sunt dăunătoare pentru sănătatea noastră. Există în principal două emoții pe care le simt mulți oameni: stresul și frica. Le vom explora în acest capitol. Apoi vom discuta despre modul optim de a procesa emoțiile

și vom relata povestea de vindecare completă de cancer, prin remisie totală, a unui supraviețuitor care și-a eliberat emoțiile suprimate. La sfârșitul acestui capitol veți descoperi o listă de pași simpli de acțiune, care vă pot ajuta să începeți procesul de descărcare a bagajului emoțional.

Boala = Blocaj

Pe lângă faptul că am aflat ce au făcut oamenii ca să se vindece de cancer, supraviețuitorii cu remisie totală pe care i-am studiat mi-au spus și motivele pentru care au făcut aceste lucruri. În timp ce analizam toate transcripturile interviurilor mele, am numit aceste principii motivatorii „credințe de bază", iar una dintre cele mai comune credințe de bază pe care am întâlnit-o iar și iar în cercetările mele, atât la supraviețuitorii cu remisii totale, cât și la vindecătorii alternativi, este credința că boala este un blocaj la nivelul fizic, emoțional sau spiritual al ființei noastre. Ei cred, de asemenea, că se ajunge la starea de sănătate atunci când mișcarea pe toate aceste trei niveluri este nerestricționată. Acest concept interesant ne oferă un nou mod de a gândi despre cancer, precum și un nou mod de a aborda tratarea acestei boli.

Permiteți-mi să folosesc o analogie pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine modul în care se formează cancerul în corp. Un corp care funcționează bine este ca un oraș, mai ales atunci când vine vorba de sistemul de colectare a gunoiului unui oraș. Exact așa cum noi avem lucruri pe care le aruncăm în fiecare zi – de exemplu, produse alimentare care s-au stricat – celulele noastre au și ele lucruri pe care le aruncă în fiecare zi: toxine, bacterii sau părți de celule vechi. Și exact așa cum mașina de gunoi vine la casa ta în fiecare săptămână pentru a ridica gunoiul, sistemul imunitar se oprește pe la celule în fiecare zi,

pentru a ridica deşeurile. Într-un oraş, maşinile de gunoi duc gunoiul la un centru local de tratare a deşeurilor, unde acesta se sortează şi fie se reciclează, fie se elimină. În mod similar, deşeurile din celule sunt preluate de sistemul imunitar şi dus spre organe precum rinichii şi ficatul, unde apoi fie sunt reciclate, fie expulzate din organism.

La fel cum noi am avea probleme grave dacă maşinile de gunoi din oraşul nostru nu ar colecta gunoiul săptămâni întregi, tot aşa apar probleme grave şi în corpul nostru atunci când lucrurile se acumulează şi nu reuşesc să fie procesate aşa cum ar trebui de sistemul de eliminare a deşeurilor – şi asta pare să se întâmple în cazul cancerului. Cu toţii avem celule canceroase în corp, în fiecare zi. Acestea sunt pur şi simplu „copii imperfecte" ale celulelor, iar acest proces de copiere poate funcţiona prost dintr-o varietate de motive. Indiferent de motiv, sistemul nostru imunitar observă, de obicei, aceste „copii imperfecte" şi le elimină prompt din organism, fără nicio problemă sau motiv de alarmă.

Uneori, însă, fie pentru că sistemul nostru imunitar este slăbit, fie pentru că celulele canceroase sunt deosebit de pricepute în a se ascunde în spatele unor „măşti" chimice, celulele canceroase nu sunt întotdeauna eliminate din trupurile noastre aşa cum ar trebui. Atunci când acest lucru se întâmplă pe o perioadă extinsă de timp, celulele canceroase se acumulează în cantitate suficientă pentru a forma o tumoare. Din punctul de vedere al subiecţilor cercetărilor mele, nu numai acest „blocaj", reprezentat de tumoră, trebuie să fie eliminat, dar trebuie abordată şi cauza blocajului, astfel încât lucrurile să nu se mai acumuleze din nou.

Datorită acestei credinţe fundamentale potrivit căreia orice boală este un blocaj de un anumit fel, supravieţuitorii cancerului pe care i-am intervievat eu s-au concentrat mult pe

eliminarea a ceea ce era „blocat" în ființa lor – fie la nivel fizic, așa cum am văzut în cele două capitole anterioare, fie la nivel emoțional, după cum vom vedea în acest capitol și în următoarele, fie la nivel spiritual, după cum vom vedea în Capitolul 6. Datorită acestei credințe fundamentale, supraviețuitorii și vindecătorii pe care i-am întâlnit au continuat să-mi amintească faptul că „blocajul" fiecărei persoane ar putea fi cauzat de ceva diferit – de exemplu, o persoană poate avea de eliminat mai degrabă un blocaj fizic, în timp ce o alta poate avea de eliberat mai degrabă un blocaj emoțional. Însă indiferent de nivelul la care se află blocajul, obiectivul primordial al bolnavului este în continuare același: să identifice blocajul, să-și dea seama de unde provine și să-l elibereze complet.

Unul dintre supraviețuitorii care a crezut că boala a fost provocată de un blocaj la nivel emoțional este un bărbat pe nume Adam. Adam a fost diagnosticat cu oligodendrogliom gradul 3, un tip avansat de tumoare pe creier, care are o rată medie de supraviețuire de numai 3,5 ani[1]. După două intervenții chirurgicale istovitoare, care au îndepărtat mare parte din tumoarea cerebrală, Adam a refuzat chimioterapia și radiațiile recomandate, deoarece îi ofereau șanse foarte mici de supraviețuire și erau însoțite de efecte secundare teribile. Doctorii l-au avertizat că, dacă nu le urmează sfatul, cancerul va reveni, probabil, într-un an. Cu toate acestea, Adam a decis să încerce alte metode de vindecare, astfel că, pe lângă schimbarea dietei și administrarea de multe suplimente pentru a ajuta la eliberarea oricăror blocaje fizice din organismul lui, el s-a concentrat, de asemenea, asupra eliberării blocajelor emoționale din trecutul său:

Când urmărești, pentru început, tiparul mental sau forma-gând care a creat boala – dacă poți să-l descoperi și să-l repari, atunci este imposibil ca aspectul fizic al bolii să

mai existe. [...] Oriunde se află cancerul, el reprezintă un fel de resentiment de care te agăți. [...] Prin urmare, am făcut ceea ce numesc „muncă de eliberare". Imaginează-ți-l pe tatăl tău. Poți să te gândești, probabil, la toate lucrurile pe care tatăl tău le-a făcut pentru tine, atât pozitive, cât și negative... Dar realitatea este că, la un moment dat, va trebui să te eliberezi de aceste lucruri. [...] Dacă eliberezi acel moment în experiența a ceea ce este acest univers, el nu mai trebuie să existe. Și nu mai trebuie să existe nici în interiorul tău. *Așa că am muncit mult pentru a mă elibera.*

Astăzi, la mai mult de patru ani după ce medicii i-au spus că tumoarea va reapărea într-un an, Adam se bucură de sănătate și de o carieră frumoasă ca muzician profesionist. El crede și astăzi că partea cea mai importantă din vindecarea lui a fost eliberarea blocajului emoțional reprezentat de resentimente, de la nivelul emoțional/mental al sistemului lui corp-minte-spirit.

Ce sunt emoțiile reprimate?

Potrivit relatărilor supraviețuitorilor care au avut remisie totală a cancerului, emoțiile reprimate sunt *toate* emoțiile din trecutul tău de care te agăți, fie că sunt pozitive, negative, conștiente sau inconștiente. Cele mai frecvente emoții din trecut de care ne agățăm sunt cele negative: stresul, frica, traumele, regretul, furia sau tristețea, dar putem să ne agățăm, de asemenea, și de emoții pozitive, cum ar fi fericirea. Cei mai mulți oameni presupun că a te ataşa de fericire este un lucru bun; cu toate acestea, subiecții cercetărilor mele au subliniat cu înțelepciune că, atunci când fericirea este legată de trecut, ea se transformă rapid în nostalgie, care ne ține concentrați pe o *amintire* a fericirii din trecut, spre deosebire de posibilitatea de *a simți fericirea reală în prezent.*

În afară de a fi pozitive sau negative, emoţiile reprimate pot fi, de asemenea, conştiente sau subconştiente, ceea ce înseamnă că s-ar putea să nu poţi să ţi le aminteşti în totalitate – sau chiar deloc. Asta pentru că amintirile traumatizante, cum ar fi accidentele sau incidentele de abuz fizic/sexual, sunt adesea ascunse de memoria noastră conştientă. Veţi găsi sugestii privind modalitatea de a elibera astfel de amintiri emoţionale inconştiente în secţiunea „Etape de acţiune" de la sfârşitul acestui capitol, dar pentru moment, este important să reţineţi că *orice* emoţie din trecut de care vă agăţaţi – negativă, pozitivă, conştientă sau inconştientă – este considerată de către subiecţii cercetărilor mele o emoţie reprimată, care poate, în timp, să ducă la un blocaj nesănătos în sistemul vostru corp-minte-spirit.

O supravieţuitoare pe care am intervievat-o şi care s-a axat pe eliberarea emoţiilor din trecut, în procesul de vindecare a cancerului, este Emily, care a fost diagnosticată cu cancer de col uterin, stadiul 4. Ea a fost de acord cu intervenţia chirurgicală, dar când doctorul ei a insistat să continue cu chimioterapie şi radiaţii, pentru a trata metastazele, Emily a ezitat. Intuiţia i-a spus că trupul deja slăbit nu va putea suporta tratamentele atât de intense şi, mai important, pregătirea ei în medicina energetică a făcut-o să creadă că este posibil ca emoţiile reprimate din perioada recentului ei divorţ să-i împiedice sistemul imunitar să funcţioneze corespunzător:

I-am cerut doctorului să-mi dea câteva săptămâni pentru a rezolva această problemă. I-am povestit despre divorţul meu brutal şi neaşteptat şi cum, din punct de vedere energetic, este vorba despre chakra a doua [un „centru de energie" în teoria yoga, care este localizat în zona colului uterin]. Prin urmare, ca terapeut de medicină energetică, aveam câteva in-

strumente pe care am putut să le aplic. Doctorul mi-a dat posibilitatea de a face acest lucru, dar mi-a spus să mă întorc după cele două săptămâni și să fac o scanare și alte teste, pentru a ne asigura de dispariția cancerului. Așa că am fost de acord. Timp de două săptămâni am făcut reiki, yoga, Healing Touch, m-am rugat, am strigat, am râs, am iertat și – zi după zi – am început să mă purific și să mă confrunt cu durerea, folosind diferite modalități din medicina energetică. Procesul a fost cu adevărat o vindecare pe mai multe niveluri.

Când Emily s-a întors pentru o scanare, după doar două săptămâni, medicul ei a fost șocat să vadă că metastazele dispăruseră, iar cancerul nu mai era detectabil în organismul ei. Șase ani mai târziu, Emily se simte acum mai fericită și mai sănătoasă ca oricând, mai ales acum, după ce s-a eliberat de toată durerea divorțului.

Stresul si cancerul

În ultimii aproximativ 20 de ani, cercetările au început să sprijine teoria potrivit căreia eliberarea emoțiilor reprimate poate fi benefică pentru corpul fizic. Acest lucru este valabil mai ales în ceea ce privește stresul, pentru că foarte multe studii s-au axat pe modul în care această stare emoțională deosebită afectează organismul.

Unul dintre studiile importante asupra stresului a fost publicat în *New England Journal of Medicine* în 1991[2]. În acest studiu, 420 de bărbați și femei au analizat mai întâi o varietate de factori, inclusiv nivelul lor de stres. Apoi, unii dintre subiecți au primit un spray nazal, care conținea o soluție salină, în timp ce restul au primit un spray nazal care conținea virusul răcelii obișnuite (nu vă faceți griji, toți au fost informați din timp că acest lucru se va întâmpla, deși nu au știut ce spray

vor primi). Puteți ghici ce s-a întâmplat? Cei care au raportat inițial că sunt cei mai stresați au răcit grav, în timp ce cei care au raportat că nivelul lor de stres este mai redus au fost mai capabili să lupte cu răceala. Dintre toți factorii enumerați în cercetare, stresul a fost singurul care a determinat o diferență semnificativă în ceea ce privește rezultatul. Cu alte cuvinte, acest studiu a arătat că faptul că, dacă ești într-o stare de stres, ești mai vulnerabil la boli.

De la acest studiu inovator, sute de studii au arătat că stresul este asociat nu numai cu răceala, dar și cu lucruri mult mai grave, cum ar fi bolile sistemului cardiac, tulburările autoimune și cancerul. Cercetătorilor încă le este greu să dovedească dacă stresul în sine poate cauza cancer – mai ales pentru că ar fi lipsit de etică să stresezi în mod intenționat un grup de persoane, iar un alt grup să-l relaxezi intenționat și apoi să vezi care dintre subiecți se îmbolnăvesc de cancer. Cu toate acestea, ceea ce cercetătorii știu deja cu siguranță este că stresul slăbește sistemul imunitar și că sistemul imunitar joacă un rol-cheie în detectarea și eliminarea cancerului din organism.

O modalitate prin care stresul slăbește sistemul imunitar este aceea că schimbă neuropeptidele care sunt eliberate de celule. Neuropeptidele sunt substanțe chimice eliberate de anumite celule din organism, care apoi se atașează de alte celule din organism și creează un efect. Printre neuropeptidele care au un efect benefic asupra sistemului imunitar se numără serotonina, dopamina, relaxina etc. – acestea sunt eliberate ori de câte ori ne simțim relaxați și fericiți. Printre neuropeptidele care au un efect de slăbire asupra sistemului imunitar, în special pe o perioadă extinsă de timp, se numără cortizolul, epinefrina și adrenalina – cunoscuți, de asemenea, sub numele de „hormoni de stres". Ceea ce face ca stresul – sau orice emoție, de altfel – să fie atât de puternic este faptul că *aproape fiecare celulă din*

organismul nostru are capacitatea atât de a produce, cât și de a primi aceste neuropeptide[3]. Cu alte cuvinte, ideea învechită că mintea și corpul sunt separate nu mai este științific exactă; în schimb, mintea – sub forma neuropeptidelor produse de emoție – este prezentă în fiecare celulă a corpului nostru, ceea ce înseamnă că o emoție precum stresul poate afecta *fiecare* celulă din organism – nu doar celulele sistemului imunitar.

Unul dintre vindecătorii pe care i-am întâlnit în timpul călătoriilor mele de cercetare studiază exact acest subiect: modul în care stresul și reprimarea totală a emoțiilor poate afecta *orice* celulă. La fel ca laureatul Premiului Nobel Otto Warburg, despre care am aflat în Capitolul 1, Dr. Tsuneo Kobayashi, medic oncolog integrativ în Tokyo, consideră că celulele canceroase sunt doar celule sănătoase, ale căror mitocondrii au fost afectate. Ceea ce îl diferențiază de Dr. Warburg este că Dr. Kobayashi consideră că reprimarea emoțiilor este unul dintre principalele lucruri care pot deteriora mitocondriile.

Așa cum vom afla în Capitolul 5, mitocondriile sunt „uzinele" din celulele noastre, ceea ce înseamnă că sunt responsabile de transformarea oxigenului pe care îl respirăm în energia de care au nevoie celulele. Ele le spun, de asemenea, celulelor noastre când e timpul să moară și să fie înlocuite de celule noi – proces cunoscut și sub numele de *moarte celulară programată* sau *apoptoză*. Când o persoană are cancer, se întâmplă două lucruri: 1) Celulele canceroase nu-și mai obțin energia din oxigen, ci din zahăr (glucoză) și 2) Celulele nu mai mor atunci când ar trebui, ci se reproduc și trăiesc la nesfârșit. Aceste două funcții – crearea de energie cu ajutorul oxigenului și moartea la momentul programat – sunt funcțiile mitocondriilor. Prin urmare, teoria Dr. Warburg și a Dr. Kobayashi potrivit căreia celulele canceroase sunt pur și simplu celule sănătoase

ale căror mitocondrii au fost deteriorate are logică – și, de fapt, mulți alți cercetători de astăzi sunt de acord cu ei[4-6].

Ducând această idee și mai departe, Dr. Kobayahsi emite ipoteza că o mare varietate de lucruri pot deteriora mitocondriile celulelor – chiar și reprimarea emoțiilor:

Cancerul nu este produs de celulele canceroase, ci de ființele umane, printr-o circulație sanguină necorespunzătoare și printr-o temperatură internă scăzută [a corpului]... După părerea mea, celulele canceroase nu sunt celule maligne, ci celule sacrificate sau delicvente... adaptate unor circumstanțe greșite. În corpul nostru, celulele canceroase nu apar niciodată în inimă sau în intestinul subțire, deoarece inima și intestinul subțire sunt calde, cu o circulație arterială intensă și cu conținut ridicat de oxigen. [...] Cancerul este rezultatul final al alexitimiei – *sau lipsei de exprimare a sentimentelor/emoțiilor. Cei mai multi pacienți cu cancer, înainte de a suferi de cancer, suferă de alexitimie. Alexitimia determină [provoacă] scăderea tensiunii arteriale și a temperaturii interne [a corpului], iar acest lucru distruge modul de funcționare al mitocondriilor.*

Deoarece Dr. Kobayashi consideră leziunile mitocondriale principala cauză a cancerului, tratamentele sale se concentrează, prin urmare, pe încercarea de a repara mitocondriile. El încearcă să facă acest lucru într-o varietate de moduri, folosind atât tratamente fizice – cum ar fi ridicarea temperaturii corpului unei persoane –, cât și tratamente emoționale, cum ar fi munca de eliberare emoțională pe care o face cu pacienții săi.

Dacă te simți stresat de ceea ce tocmai ai citit despre stres, am o veste bună: managementul stresului funcționează. Studiile au arătat că *eliberarea* sentimentelor de stres, furie sau frică poate întări sistemul imunitar – și destul de repede. De exemplu, într-un astfel de studiu, la pacientele cu cancer mamar

care au făcut un curs de management al stresului de 10 săptămâni s-a observat creşterea numărului de celule albe din sânge după aceea, în comparaţie cu un grup de control de paciente cu cancer mamar care nu au făcut cursul[7]. Într-un studiu similar, la pacienţii cu melanom care au participat la un curs de 6 săptămâni în care au învăţat atât tehnici de management al stresului, cât şi tehnici de relaxare, s-a observat o creştere semnificativă a activităţii celulelor Natural Killer (NK), în comparaţie cu un grup de control format din pacienţi cu melanom care nu au făcut cursul[8]. Această constatare este deosebit de importantă, deoarece celulele Natural Killer sunt exact celulele sistemului nostru imunitar care distrug celulele canceroase.

Pe lângă cursurile de management al stresului, există şi alte moduri în care poţi să reduci stresul şi să eliberezi emoţiile reprimate, iar acestea vor fi enumerate mai târziu în acest capitol. Pe moment, însă, este important să reţinem doar acest lucru: faptul că rămâi într-o stare de stres slăbeşte sistemul imunitar şi capacitatea corpului de a lupta împotriva cancerului. Eliberarea de stres îl întăreşte.

Frica şi cancerul

Dintre toate emoţiile reprimate despre care subiecţii cercetărilor mele au vorbit că trebuie eliberate, frica a fost, de departe, una dintre cele mai frecvente emoţii apărute în conversaţiile noastre. Poate că asta se datorează faptului că frica este o emoţie pe care toţi am simţit într-o anumită măsură, în timp ce nu toată lumea a experimentat durerea intensă sau resentimentele. Frica de moarte, în special, este cea cu care toţi trebuie să ne confruntăm la un moment dat în viaţa noastră, iar bolnavii de cancer sunt nevoiţi să se confrunte cu ea în momentul în care aud cuvintele: „Aveţi cancer."

Deoarece frica este o emoție dominantă pentru majoritatea pacienților cu cancer, mulți dintre vindecătorii pe care i-am studiat cred că acesta este primul lucru care trebuie să fie abordat. Una dintre acești vindecători este Patti Conklin, PhD. Patti este „terapeut intuitiv", ceea ce înseamnă că are capacitatea de clarvedere și știe unde, cum și de ce o persoană este bolnavă, uitându-se pur și simplu la ea și citindu-i câmpul energetic. Ea mi-a explicat că s-a născut cu o altfel de vedere decât majoritatea oamenilor: cu abilitatea de a vizualiza câmpurile de energie ale oamenilor, așa cum cineva s-ar uita la un ecran TV cu paraziți. În timpul interviului nostru, am întrebat-o pe Patti ce crede că ar trebui să facă un pacient cu cancer pentru a începe procesul de vindecare, iar ea mi-a răspuns:

Să se abandoneze. Scopul este de a realinia corpul fizic, corpul emoțional și corpul spiritual – de a crea din nou echilibru. Există iubire și frică, iar oamenii văd în teamă „dovezi false ce par reale". Eu o consider „uitarea tuturor resursele disponibile." * *Și această resursă este ceea ce avem în interiorul nostru. Îi încurajez pe pacienții mei să se abandoneze, să se împace cu moartea și cu viața. Și cu cât poți să aduci mai mult corpul în neutralitate, cu atât vei avea șanse mai mari de vindecare... Dar dacă oamenilor le este frică, atunci întregul câmp energetic, câmpurile de energie subtilă, sistemul imunitar – totul se închide.*

Cu alte cuvinte, Dr. Conklin consideră că eliberarea de frică și cufundarea în acea „resursă" inerentă de iubire interi-

* Joc de cuvinte: în engleză, la frică se spune *fear*. În literatura New Age, cuvântul *fear* a fost definit metaforic ca *false evidence appearing real* („*dovezi false ce par reale*"). În opinia lui Patti Conklin, cuvântul este definit metaforic: *forgetting every available resource* („*uitarea tuturor resursele disponibile*"). (*n. ed.*)

oară poate ajuta la restabilirea echilibrului în organism, în timp ce menţinerea sentimentului de frică poate provoca dezactivarea sistemelor organismului, creându-se astfel un blocaj energetic care, în cele din urmă, poate duce la boli fizice. Cu toate acestea, abandonarea reală, în modul în care o recomandă Dr. Conklin, implică examinarea fără ocolişuri a fricii de moarte, lucru care nu este întotdeauna uşor de făcut.

De exemplu, Nathan, care are o remisie totală a cancerului, a fost nevoit să se confrunte cu propria teamă de moarte atunci când a decis să înceteze chimioterapia şi să urmeze, în schimb, tratamente de medicină alternativă. Nathan a fost iniţial diagnosticat cu limfom limfo-plasmacitic stadiul 4, o forma incredibil de rară şi greu de tratat de limfom. Medicina convenţională cunoaşte foarte puţine despre acest tip de cancer, astfel încât, atunci când câteva runde de chimioterapie au dus la dezvoltarea rapidă a cancerului, Nathan a decis să se oprească. El s-a despărţit de doctorii alopaţi la scurt timp după aceea, iar ei l-au informat cu regret că mai are doar 1-2 ani de trăit. De atunci, Nathan s-a angajat într-o călătorie de vindecare, care a inclus tratamente energetice la diferiţi vindecători, suplimente cu vâsc, precum şi angajamentul de a se elibera de toate traumele din trecutul său şi de toate fricile din prezent. Iată cum descrie confruntarea cu teama de moarte:

Când m-am hotărât să mă opresc [cu chimioterapia], teama m-a lovit tare – mai rău decât înainte, pentru că ştiam că această decizie presupunea că aş putea muri în anul următor... Şi au fost vreo patru nopţi în care nu am putut să dorm. În timpul procesului de confruntare cu această teamă, nu am putut să dorm noaptea şi nu am putut să accept că voi muri. Dar, după aceea, a dispărut! Frica de moarte a dispărut. Şi odată ce iei aceste decizii, după ce hotărăşti să ai încredere,

lucrurile se întâmplă, știi? Două zile mai târziu, m-am întâlnit „întâmplător" cu un vindecător celebru.

Medicii lui Nathan i-au dat 1 până la 2 ani de viață în 2005. Când l-am intervievat eu, în 2011, el se bucura de călătoria în America de Sud și de toată frumusețea ei naturală. Îmi dau seama că înfruntarea fricii de moarte poate varia de la a fi destul de simplu la a fi extraordinar de greu, în funcție de credințele despre ceea ce se întâmplă după ce mori. Cu toate acestea, aproape toți supraviețuitorii cancerului pe care i-am studiat mi-au spus că faptul că s-au confruntat cu teama în mod direct – cel puțin pentru o scurtă perioadă de timp – le-a adus o oarecare ușurare, deoarece nu mai ignorau „elefantul din cameră"*.

Pentru a vă da un exemplu cu privire la puterea pe care o are frica asupra corpului fizic, vom discuta despre un studiu în care cercetătorii nu aveau deloc intenția de a studia sentimentul de frică. În schimb, ei au încercat să înțeleagă dacă un nou tip de chimioterapie funcționează sau nu. I-au separat pacienții cu cancer în două grupuri: primul grup a primit noua chimioterapie, în timp ce al doilea grup, de control, au *crezut* că au primit noua chimioterapie, dar în realitate li se făceau doar perfuzii saline. În mod uimitor, 30% din grupul de control (adică 40 de persoane) și-au pierdut complet tot părul, pur și simplu pentru că au crezut că au primit chemioterapia[9]. Cu alte cuvinte, frica lor intensă că vor avea un efect secundar a determinat organismul să producă efectul secundar – chiar dacă ei nu au făcut, de fapt, nicio chimioterapie.

* „Elefantul din cameră" este o expresie metaforică engleză pentru un adevăr evident care este ignorat sau nesoluționat. Expresia idiomatică se aplică, de asemenea, unei probleme sau unui risc evident, despre care nimeni nu dorește să discute. (*n. tr.*)

În nenumărate alte studii, cercetătorii au demonstrat, iar și iar, că teama menține organismul blocat în modul luptă-sau-fugi, ceea ce înseamnă că organismul nu poate comuta în modul odihnă-și-refacere. Mulți oameni nu-și dau seama că aceste două moduri de operare se exclud reciproc – astfel, dacă simți frică, corpul nu se vindecă, iar în cazul în care corpul se vindecă, nu simți frică. De exemplu, într-un studiu, persoanele cu tendința de a se teme nu au produs deloc celule Natural Killer după ce au fost expuse la un factor stresant, în timp ce persoanele care nu erau fricoase din fire le-au produs[10]. Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre subiecții cercetărilor mele mi-au spus în mod repetat că eliberarea fricii din corp este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru a ajuta la vindecarea organismului – deoarece frica dezactivează efectiv sistemul imunitar.

Soluția Cascada

Vom vorbi în mod special, la sfârșitul acestui capitol, despre modalități în care puteți începe să vă eliberați de emoțiile reprimate din sistemul corp-minte-spirit, dar scopul final, potrivit supraviețuitorilor și vindecătorilor pe care i-am studiat, este să fii ca o cascadă – în care emoțiile se acumulează ca răspuns la momentul prezent și apoi se revarsă din tine, ca apa unei cascade. În acest fel, nu vei acumula niciun bagaj emoțional din trecut și vei putea să trăiești fiecare moment nou dintr-o stare de neutralitate.

Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat, care descrie această tehnică a „cascadei", este Michael Broffman, acupuncturist și fitoterapeut binecunoscut din San Francisco, care a tratat mii de pacienți cu cancer în ultimii 20 de ani. Cu tonul lui smerit și meditativ, Michael mi-a spus:

În general, vedem că se produce o remisie totală atunci când poți elibera pe cineva de frică. [...] Oamenii care trăiesc experiența remisiei totale și cei care au avut cel mai mare succes în remisia pe termen lung, chiar dacă au fost chemați înapoi pentru tratament, sunt cei care au cel mai bun mod de a se confrunta cu incertitudinea. Incertitudinea pare a fi un aspect primordial – oamenii care pot rămâne în prezent și pot să nu-și proiecteze teama în viitor evoluează mai bine. Deci, dacă poți să te confrunți cu incertitudinea care însoțește cancerul, rămânând în prezent, atunci acesta pare a fi biletul spre vindecare. Din punctul de vedere al remisiei, se pare că acest lucru determină organismul să se relaxeze. Corpul se relaxează, primește mai mult oxigen, mai mult oxigen înseamnă că celula are o șansă mai bună, iar apoi te echilibrezi.

Cu alte cuvinte, Michael consideră că eliberarea emoțiilor reprimate, cum ar fi nesiguranța și teama, și apoi centrarea liniștită în momentul prezent este o practică care-i permite corpului să se relaxeze în așa fel încât să mărească, de fapt, capacitatea organismului de a se vindeca.

❋ ❋ ❋

După ce am explorat conceptele de bază ale eliberării emoțiilor reprimate, vom analiza acest subiect în profunzime, prin povestea de vindecare completă a lui Joe, un bărbat care s-a eliberat de emoțiile din trecutul său, pentru a aborda cancerul pulmonar din prezentul lui. Ca și în alte povești de vindecare prezentate în această carte, s-ar putea să nu fiți de acord cu unele dintre alegerile lui Joe, medicale sau personale. Cu toate acestea, vă invit să citiți povestea lui, cu mintea deschisă și atenți la ansamblu.

Povestea lui Joe

Joe s-a născut într-o familie catolică, a trăit într-un cartier catolic și a urmat cursurile unei școli catolice de băieți. Patruzeci de ani mai târziu, Joe reflecta asupra a ce a însemnat să crească într-un astfel de mediu, cu tonul său umoristic tipic:

Cei doisprezece ani de școală catolică m-au învățat o mulțime de lucruri despre Dumnezeu. În primul rând, el era, cu siguranță, un „El". Era alb, probabil nord-european. Era foarte bătrân și avea o barbă albă. Emitea judecăți și putea să se supere foarte tare. Și pedepsele Lui erau mult mai severe decât orice mi-ar fi putut face părinții sau călugărițele de la școala mea. [râde]

Desigur, nu toți catolicii simt în acest fel, dar, pentru Joe, aceasta a fost experiența lui. În copilărie, el a fost învățat să se teamă de un Dumnezeu care te iubește atât timp cât nu păcătuiești, dar care te trimite în iad pe vecie dacă faci ceva greșit. În cuvintele lui Joe: „Dumnezeu mă speria de moarte." Și Joe simțea aceste lucruri chiar înainte de a-și da seama că este homosexual.

Așa cum poate vă imaginați, pentru Joe adolescența a fost un moment tulburător. A încercat să-și reprime sentimentele față de alți băieți și era atât de rușinat încât nu avea curajul de a-și mărturisi gândurile preotului. Joe nu a spus nimănui secretul lui „teribil" și s-a rugat cu disperare la Dumnezeu pentru a-i înde-

părta gândurile păcătoase din cap. În ciuda eforturilor sale sincere, rugăciunile lui au rămas fără răspuns. Joe a încercat din răsputeri să-și stăpânească sentimentele, dar pe măsură ce adolescența timpurie s-a transformat în adolescență târzie, a cedat ocazional sentimentelor sale și a avut relații fizice intime cu alți adolescenți gay. După aceea, avea sentimente de rușine și de frică intensă, jurând că nu va mai păcătui din nou.

Dată fiind această situație, probabil nu este surprinzător faptul că Joe a apelat la droguri și alcool pentru a scăpa de convingerea că Dumnezeu îl urăște. A început să fumeze, ceea ce s-a transformat într-un obicei, și chiar s-a gândit la sinucidere la un moment dat – până când și-a amintit că Iadul este pedeapsa pentru asta. Singura soluție părea să fie părăsirea bisericii catolice. Deci, atunci când și-a ales universitatea, a ales intenționat o universitate publică, în care erau studenți de diferite naționalități și religii, gândindu-se că, poate, se va simți mai împăcat cu el însuși dacă nu i se va mai aminti în mod constant de natura lui păcătoasă. În ciuda acestui plan bine gândit, sentimentele lui de vinovăție și de rușine erau prea adânc înrădăcinate și ele l-au urmat necontenit la facultate:

Chiar dacă eram în această lume diferită [la facultate], nu mă simțeam încă în siguranță să fiu eu însumi, să mă iubesc pe mine. Nu puteam să mă ascund de Dumnezeu. Se uita la fiecare mișcare a mea. Am trecut prin multe aventuri de o noapte, timp de mai mulți ani. Mi-era teamă să mă apropii prea mult de un alt om, pentru că mi-era teamă că acest „lucru" ar prelua controlul și nu voi mai fi niciodată „normal".

Într-una dintre vacanțele de vară, Joe a lucrat ca și consilier la o tabără pentru copii cu probleme de comportament. El a găsit împlinire și un sens profund al vieții în a-i ajuta pe copiii cu probleme. În plus, simțea că Dumnezeu ar putea aproba, de fapt, această nouă chemare profesională. Joe își amintește că se gândea: poate serviciul în slujba celorlalți va arăta bine în „CV-ul meu spiritual". Poate că, în Ziua Judecății, Dumnezeu va trece cu vederea celălalt „lucru". Simțind că este, în sfârșit, pe drumul cel bun, Joe a făcut sex cu o femeie pentru prima dată în vara aceea. Cu toate acestea, acea singură dată i-a fost suficientă ca să-și dea seama că este într-adevăr homosexual. Pentru a reconcilia această realizare, Joe a decis să renunțe la religia lui complet. Joe își reamintește acea perioadă de după singura lui experiență sexuală cu o femeie:

A fost nevoie de mai mulți ani, dar în cele din urmă m-am îndrăgostit pentru prima dată de un bărbat. Nu mai exista nicio cale de întoarcere. Nu puteam să continui să-mi neg experiența unei relații de iubire. Pentru a fi fericit, a trebuit să-l elimin pe Dumnezeu din ecuație.

După facultate, Joe a abandonat catolicismul și s-a mutat într-un oraș care îi acceptă pe homosexuali, și-a făcut o carieră din a-i ajuta pe alții și a început o relație pe termen lung cu un bărbat. De-a lungul anilor, cu toate că a încetat să mai creadă în Iad, își invidia prietenii care-i vorbeau de o conexiune spirituală profundă cu Divinitatea. Pe măsură ce anii au trecut, relația sa pe termen lung a devenit, în cele din urmă, dificilă, iar meseria îl lăsa de multe ori epuizat. La 40 ani,

nu mai era într-un spațiu mental pozitiv și ajunsese să considere viața ca pe „ceva ce trebuie îndurat".

❋ ❋ ❋

Aceasta era starea de lucruri în martie 2007, când Joe se pregătea pentru una dintre puținele bucurii reale din viața lui: călătoriile. Era pe punctul de a pleca într-o vacanță mult așteptată în Peru și trebuia să se vaccineze înainte de plecare. Renunțase recent la fumat, într-un efort de a fi mai sănătos, dar medicul îi mai mirosise încă fumul în respirație și, prin urmare, îi recomandase o scanare pentru examinarea plămânilor. Rezultatele au fost devastatoare – existau zeci de puncte pe fiecare plămân și doi noduli limfatici măriți, indicând ce era mai rău: cancer pulmonar cu metastaze.

Joe și-a anulat imediat călătoria în Peru și, ca în ceață, a trecut prin mai multe luni de testare. În iunie, medicii au realizat o intervenție chirurgicală minoră, făcând biopsia uneia dintre tumorile sale. Aceasta a confirmat diagnosticul de cancer pulmonar cu metastaze. Doctorii i-au recomandat trei runde de chimioterapie, folosind un cocktail din mai multe medicamente, urmate de o intervenție chirurgicală care presupunea deschiderea cavității toracice și îndepărtarea a 12 ganglioni limfatici, urmată de 6 săptămâni de radiații în zona pieptului. Chirurgul i-a spus că era o formă agresivă de cancer și, prin urmare, era necesar să fie tratat agresiv.

Înainte de a începe un astfel de tratament medical intensiv, Joe a întrebat ce șanse are. Medicul i-a spus că, chiar și cu toate tratamentele, 25% dintre persoanele cu diagnosticul lui au murit într-un an, 50% în

doi ani, iar 80% au murit în cinci ani. Dacă Joe alegea să nu facă niciun tratament, ar fi murit cel mai probabil în 1-2 ani. Joe descrie gândurile morbide care i-au trecut prin cap în acel moment:

Nu îmi mai era teamă de moarte, întrucât perspectiva mea despre Dumnezeu evoluase. Nu mai credeam într-un loc numit „iad", dar am privit întotdeauna viața ca pe o experiență pe care trebuie să o înduri. Deci, poate asta era scăparea mea? Fără alte probleme, fără alt stres – în sfârșit, puteam să mă simt liniștit.

Joe a avut nevoie de ceva timp ca să se gândească, așa că i-a întrebat pe doctori dacă poate face o ultimă scurtă călătorie. S-a întâmplat ca prietenii lui să meargă în Thailanda și l-au invitat să vină cu ei. Știind că chimioterapia, intervențiile chirurgicale și radiațiile nu îi vor permite să călătorească în următoarele luni sau chiar ani, a acceptat rapid această ultimă șansă de a călători. Doctorii au acceptat, atâta timp cât Joe era de acord să înceapă chimioterapia de îndată ce se întorcea din călătoria lui, iar el a fost de acord din toată inima.

❋ ❋ ❋

Având gânduri sumbre cu privire la tratamentul iminent, Joe a pornit în ceea ce a presupus că va fi ultima lui călătorie în străinătate. Joe era tipul de om care economisea banii și zilele de concediu cu grijă, pentru a face excursii distractive în țări noi. Această călătorie a fost oarecum plăcută, deși i-a fost greu, bineînțeles, să se relaxeze pe deplin și să fie fericit. Spre sfârșitul călătoriei, a petrecut câteva zile în Bangkok.

În timp ce era acolo, mergea pe o stradă aglomerată, când cineva l-a strigat pe neașteptate:

„Domnule! Domnule, trebuie să vorbesc cu tine!" Am continuat să merg, pentru că, acolo, cineva încearcă mereu să vândă ceva. M-a urmat vreo două străzi și, în cele din urmă, m-a prins din urmă la semafor. M-am întors și era acest tip sikh, cu un turban negru și o barbă neagră. Mi-a spus: „Domnule, când ai trecut pe lângă mine, Dumnezeu mi-a spus că trebuie să-ți spun viitorul." [...] Am fost foarte sceptic. Eu nu cred în astfel de lucruri. Dar apoi el m-a privit direct în ochi și mi-a spus: „Cu toate că arăți foarte sănătos, medicii ți-au spus că ești foarte bolnav și că s-ar putea să mori. Dar nu-i crede, pentru că văd că o să trăiești până la 88 de ani și apoi vei muri brusc."

Indiferent de scepticismul lui Joe, comentariul exact al bărbatului cu privire la starea lui de sănătate l-a făcut pe Joe să se oprească. Mai mult din curiozitate, a fost de acord ca acest ghicitor să-i prezică viitorul. Omul apoi a continuat prin a-l uimi cu descrieri incredibil de exacte ale diferitelor sale relații – familiale, de prietenie și romantice. A continuat cu descrierea uimitor de precisă a relației pe termen lung pe care o avea Joe, explicând greutățile pe care el și partenerul său le-au îndurat și cu care au continuat să se lupte. Joe explică reacția lui:

Acum, eram deja înfricoșat. A încheiat spunându-mi că voi întâlni o femeie cu părul roșcat, care mă va conduce spre sănătate. Mi-am golit buzunarul de ultimii mei bani [thailandezi] și m-am întors la hotel cu mintea

agitată. Mi-a fost greu să dorm în acea noapte. Toate credințele mele anterioare au fost zdruncinate din temelii.

În prima zi când s-a întors la serviciu, Joe i-a spus unei colege de experiența lui cu ciudatul personaj care i-a ghicit viitorul. Colega a întins imediat mâna pe birou, a luat o carte de vizită și i-a dat-o lui Joe. I-a spus că este cartea de vizită a unui bioenergetician local, despre care a auzit numai lucruri bune, deși ea nu fusese la ea personal. Joe i-a trimis imediat un e-mail femeii, i-a spus povestea cu ghicitul viitorului și a întrebat-o: „Ești roșcata din povestea mea?" Ea a răspuns: „Da, eu sunt!" Așadar, dintr-un capriciu, Joe și-a făcut o programare pentru săptămâna următoare, în timp ce chimioterapia era programată să înceapă în 10 zile.

Săptămâna următoare, Joe s-a dus să se întâlnească cu această vindecătoare și a descoperit că este o femeie tânără, energică, cu păr roșu-castaniu și șuvițe purpurii. „Destul de aproape", s-a gândit el, în glumă. După ce i-a spus de cancerul pulmonar avansat, ea i-a recomandat un tratament cu energie pentru a ajuta la purificarea chakrelor și la reechilibrarea energiei lui. În următoarea oră, i-a scuturat ușor brațele, picioarele și trunchiul, vorbind în același timp cu el despre starea lui de sănătate. Joe descrie:

În timp ce lucra cu mine, m-a întrebat dacă cred în reîncarnare. I-am spus că da, cred că este posibilă. Mi-a spus că eu și partenerul meu am avut mai multe încarnări împreună și că, în această viață, am făcut un pact să suferim împreună. Când te uiți la trecutul nostru dificil, are sens. Mi-a explicat că totul este format din energie

vibrațională și că boala mea, cancerul pulmonar, este rezultatul furiei și resentimentelor nerezolvate.

La sfârșitul tratamentului, Joe era încă sceptic, dar se simțea mult mai puțin neliniștit decât atunci când venise, astfel încât a decis să facă o altă programare pentru săptămâna următoare.

În același timp, a citit o carte despre moarte și procesul morții pe care i-o recomandase terapeuta, numită *Acasă cu Dumnezeu* de Neale Donald Walsch.* Lui Joe, cartea i s-a părut atât de captivantă, încât a terminat-o în trei zile. Joe explică:

[Cartea] descria o imagine a lui Dumnezeu care era mult mai logică pentru mine – mai degrabă un Dumnezeu al iubirii incomensurabile, decât Dumnezeul furios și răzbunător despre care învățasem eu în copilărie. Acum cred că, mai degrabă, omul L-a creat pe Dumnezeu după propria imagine, decât invers.

Săptămâna următoare Joe a mers să înceapă chimioterapia. Medicul oncolog a solicitat ca mai întâi să i se facă o altă scanare cu emisie pozitronică, ca să aibă un punct de plecare mai exact. Spre surprinderea completă a tuturor, scanarea a arătat o ușoară contracție a tumorilor, comparativ cu scanarea care fusese făcută chiar înainte de călătoria lui Joe în Thailanda. Șocat dar încurajat, Joe a îndrăznit să-l întrebe pe medicul lui oncolog:

„Putem aștepta 6 luni?" și el [doctorul] i-a spus: „Nu v-aș recomanda asta, pentru că aveți o formă foarte agresivă de cancer." Chirurgul care a facut biopsia mi-a

* Publicată de Editura For You. *(n. ed.)*

spus că sunt un prost [dacă amân tratamentul] – că voi fi mort într-un an, dacă nu fac tratamentul.

În ciuda avertismentelor lor, ușoara micșorare a tumorilor i-a dat lui Joe suficient curaj pentru a amâna chimioterapia 6 luni, timp în care a continuat tratamentele energetice cu vindecătoarea locală. Pe parcursul următoarelor șase luni, a încercat, de asemenea, orice alte tratament pe care prietenii l le-au propus. De exemplu, o femeie pe care o cunoștea făcea tratamente energetice Reiki, așa că a început să se ducă la ședințele de Reiki odată pe săptămână și i-au plăcut foarte mult. Un alt prieten i-a spus că dozele mari de vitamina C ajută la inhibarea creșterii celulelor canceroase, așa că a început să ia și vitamina C. În cele din urmă, a început, să consume ceai Kombucha, pentru că auzise că era bun pentru cancer.

De asemenea, s-a dus la diferiți vindecători holistici, unul dintre aceștia fiindu-i propus de un prieten apropiat. Acest vindecător, la fel ca și primul, avea abilitatea stranie de a-i spune lucruri despre această viață și despre relațiile lui cu o acuratețe incredibilă.

O temă recurentă în ceea ce i-au spus acești doi vindecători a fost că neprocesarea emoțiilor reprimate poate contribui la apariția bolilor în corpul fizic. Când Joe a citit și într-o carte spirituală că tipul lui de cancer – cancerul pulmonar – poate fi asociat cu mânia și resentimentele nerezolvate, asta l-a pus pe gânduri. De ce oare relația lui pe termen lung a fost atât de dificilă? De asemenea, vinovăția pe care o simțea față de Dumnezeul catolic din copilărie avea oare vreo legătură cu cancerul? Ideea că fumatul i-a cauzat cancerul era evi-

dentă pentru el, dar aceste idei despre emoții erau noi pentru el și mult mai subtile.

Astfel, Joe și-a petrecut cele câteva luni rămase concentrându-se nu numai pe realinierea energiei chakrelor și pe administrarea de vitamina C și de alte suplimente, dar și pe a se elibera de orice mânie sau resentiment pe care le simțea față de partenerul lui sau față de Dumnezeu. După trecerea celor 6 luni, a venit momentul pentru următoarea scanare cu emisie pozitronică. Spera că tumorile s-au redus și mai mult, dar nu era sigur la ce să se aștepte. Rezultatele s-au întors și, spre bucuria lui, arătau o ușoară reducere a tumorilor. Joe s-a simțit eliberat și încântat de aceste rezultate pozitive și a întrebat încă o dată dacă mai putea să amâne chimioterapia pentru încă șase luni. Nedumeriți cum erau, doctorii lui au clătinat pur și simplu din cap, uimiți, și au fost de acord să îl lase să continue cu „ceea ce făcea" pentru încă 6 luni.

❋ ❋ ❋

Așa că, în următoarele 6 luni, Joe a continuat cu tratamentele energetice și cu suplimentele, dar în același timp, a continuat să citească din ce în ce mai multe cărți spirituale, în încercarea de a începe să se elibereze de rușinea, tristețea și furia profundă pe care le simțea față de Dumnezeu, din cauza educației lui catolice.

În schimb, aceste noi cărți spirituale i-au descris un Dumnezeu care nu judecă și i-au vorbit despre conectarea la divinitatea din interior. Cele 6 luni au trecut repede și, în curând, era momentul pentru o altă scanare. Aceasta a arătat din nou, o micșorare și mai

mare a tumorilor, deci din nou Joe a cerut un răgaz de încă 6 luni, ca să-și continue călătoria de vindecare și de re-definire spirituală.

De data aceasta, Joe trecut de la lectura cărților spirituale la experimentarea practicilor spirituale, cum ar fi meditația, pentru a încerca să elibereze emoțiile înrădăcinate din trecutul său. În acest timp, Joe a decis să participe la o meditație tăcută de 10 de zile, la un centru budist din apropiere. Se zvonea că acest curs de zece zile, cu trezire la ora 4.30 și cu 14 ore de meditație pe zi, este o cale „rapidă spre iluminare". Iluminarea i se părea interesantă lui Joe, așa că s-a înscris și el, deși avusese întotdeauna dificultăți în a medita. Așa cum descrie el: „Încercările mele anterioare de a medita au fost mereu perioade scurte în care am încercat să nu gândesc, urmate de perioade lungi în care m-am gândit la cât de greu este să nu gândești."

La centrul de meditație, participanților li s-a spus să stea în tăcere, să închidă ochii și să se concentreze asupra nărilor, observând în acest răstimp ce senzații apar și încercând să nu reacționeze la aceste senzații. De fiecare dată când surprindeau că mintea lor rătăcește, li s-a spus să se concentreze din nou asupra nărilor. Așa cum e de așteptat, acest lucru a fost foarte greu pentru Joe:

Prima zi a fost grea. Nu am mai stat niciodată așezat pe o pernă pe podea timp de 12 ore. A doua zi a fost și mai rău. Am început să simt cum furia iese din fiecare gram al ființei mele. A fost nevoie de toată puterea mea ca să mă abțin să nu fug la mașină și să mă întorc la realitatea mea. Realitatea era mult mai tolerabilă decât

asta. Maestrul a continuat să ne pregătească pentru a treia zi, când „adevărata meditație Vipassana" urma să înceapă. M-am convins că voi putea rezista până în a treia zi. Furia din mine continua să fiarbă. Nu aveam nici cea mai mică idee de unde izvora.

În a treia zi, li s-a spus să-și scaneze în tăcere corpul, de la cap până la picioare, cu toate că Joe nu a putut să facă asta, din cauza inexplicabilei mânii care îl tulbura încă. În a patra zi, au fost ghidați în trei meditații foarte lungi, unde li s-a spus să nu se miște deloc în timpul orei, chiar dacă simt o mâncărime sau doresc să-și schimbe poziția. Și acest lucru a fost dificil pentru Joe. După numai cinci minute, s-a scărpinat pe spate din cauza unei mâncărimi intense. Ziua 5 nu a fost cu mult mai bine – de data aceasta, au trecut 10 de minute înainte de a se scărpina din cauza unei mâncărimi. În ziua 6, a observat în cele din urmă un progres – furia lui inexplicabilă s-a disipat în cele din urmă, și Joe a reușit să nu miște niciun mușchi timp de o oră întreagă. Acum, se simțea, în sfârșit, pregătit să încerce să realizeze scanarea tăcută a corpului. Așa că, după pauza următoare, s-a așezat, și-a găsit o poziție confortabilă și a început mental scanarea corpului său. După aproximativ 10 minute de scanare lentă, a început brusc să simtă ceva cu totul diferit și minunat:

Am început să simt furnicături ușoare în corp. Dintr-o dată, am văzut un fulger de lumină în pleoape. În această lumină, am văzut ceea ce pot descrie doar ca „râuri de energie". Concomitent cu ceea ce vedeam, simțeam, de asemenea, cum râurile de energie circulă prin întregul corp. Ceea ce înainte era dureros sau îmi

dădea o senzație de mâncărime, acum pulsa cu plăcere pură. A durat aproximativ trei secunde. Când am început să mă mișc, a revenit timp de aproximativ încă zece secunde, înainte să revin la senzațiile mele „reale" de dureri și mâncărimi.

„Ce s-a întâmplat?!" m-am gândit. A fost senzația cea mai incredibilă pe care am trăit-o vreodată! A fost atât de frumos și de plăcut. Trebuia să mă întorc la ea! În restul orei, am scanat cu furie, dar fără succes. M-am dus la culcare în acea noapte cu un sentiment copleșitor de pace și bucurie. A fost o halucinație? Oare l-am simțit pe Dumnezeu? Orice ar fi fost, îmi doream mai mult.

Dornic să înțeleagă mai mult despre experiența cu „râurile de energie", Joe s-a înscis la o întâlnire individuală cu profesorul de meditație, a doua zi. Joe i-a povestit profesorului despre experiența lui fericită și cât de frustrat era că nu putea să o simtă din nou. Profesorul a zâmbit și i-a explicat că mulți oameni meditează de ani de zile și nu au această experiență.

L-am întrebat: „L-am simțit pe Dumnezeu?" El a zâmbit și a spus: „Unii oameni L-ar putea numi Dumnezeu." A continuat, explicându-mi că am accesat ființa mea esențială, aflată sub nivelul minții mele. Buddha ne-a învățat că noi nu suntem corpurile noastre și, de asemenea, nu suntem mințile noastre. „Fii observatorul minții tale" [a spus Buddha].

Maestrul a continuat și i-a explicat lui Joe că, atunci când mintea etichetează ceva ca fiind „bun", începe să tânjească după acel lucru. Ca răspuns, ființa noastră profundă creează, pentru noi, experiențe care implică „dorințe". Când mintea etichetează ceva ca fi-

ind „rău", mințile noastre încearcă să-l evite. Ca răspuns, ființa noastră profundă creează experiențe care implică „evitarea". Prin urmare, pentru că mintea lui Joe a etichetat experiența de meditație fericită ca fiind „bună", mintea lui a început apoi să și-o dorească, iar ființa lui profundă i-a răspuns prin a-i oferi exact această experiență: aceea de a „tânji" după această experiență de fericire. Maestrul și-a încheiat explicația cu sugestia de a nu judeca sau eticheta nicio experiență, ci pur și simplu de a o experimenta și a trece apoi mai departe. În ciuda acestui sfat înțelept, lui Joe i-a fost foarte greu să nu vrea să aibă acel sentiment din nou. Așa cum spune el: „Cum poți să nu tânjești după Dumnezeu?" Joe descrie acum meditația din centrul budist ca evenimentul cel mai dificil și transformator pe care l-a trăit vreodată:

Acum îmi dau seama că toată furia și mânia pe care le simțeam [la centru] era furia mea față de Dumnezeu. [...] Încă de când îmi amintesc, am privit viața ca pe o experiență pe care trebuie să o înduri. Deși am avut multe bucurii și am apreciat aspectele pozitive ale vieții, concentrarea mea a fost întotdeauna pe „jumătatea goală a paharului". Prin concentrarea pe negativ, am redus pozitivul. Acum cred că această atitudine s-a format la o vârstă fragedă, când am fost învățat că sunt separat de Dumnezeu. Acum îmi dau seama că, dacă Dumnezeu este „alfa și omega", atunci El trebuie să mă includă. E imposibil să fiu separat de Dumnezeu – decât, poate, în mintea mea.

Retragerea în centrul de meditație l-a ajutat pe Joe să se elibereze pe deplin de sentimentele de tris-

tețe, rușine și furie despre care și-a dat seama că le avea încă de când s-a simțit respins de Dumnezeu, în copilărie. În plus, Joe crede că a simțit energia divină care este în interiorul nostru al tuturor, când a experimentat aceste râuri de energie timp de zece secunde, în timpul meditației. În cele din urmă, îndrumările maestrului budist l-a făcut pe Joe să creadă că poate juca un rol important în a determina dacă evenimentele vieții sunt etichetate ca fiind „plăcute" sau „neplăcute":

Acum cred că Dumnezeu ne-a dat liberul arbitru pentru a ne crea viața și lumea așa cum ne dorim. [...] Dacă te concentrezi pe negativ, asta vei vedea, în ciuda lucrurilor pozitive care se întâmplă în jurul tău. Dacă te concentrezi asupra aspectelor pozitive, pozitivul va predomina, chiar dacă întâmplările negative obișnuite din viață vor avea loc în continuare. [...] Am ajuns să înțeleg că am control asupra a tot ce se întâmplă în viață, prin atitudinea și gândurile mele. Noi creăm totul. Nu există niciun lucru cu adevărat solid – totul este energie care vibrează într-un solid. Și gândurile tale creează totul. Deci, noi suntem reality-show-ul lui Dumnezeu! [râde]

Cu alte cuvinte, Joe consideră că gândurile sunt o vibrație energetică, iar această vibrație influențează totul în jur – chiar și celulele fizice. De exemplu, atunci când l-am întrebat care crede el că este cauza principală a vindecării sale, mi-a răspuns imediat: „Schimbarea mea de atitudine." Când l-am întrebat care ar fi putut fi cauza cancerului lui, el mi-a răspuns fără ezitare:

L-am creat prin gândurile mele – prin negativitate mea despre viață în general. Simțeam că viața mea nu are rost... Cred că mintea mea a continuat să-mi as-

cundă prezența lui Dumnezeu peste tot în jurul meu și în mine... Acum văd viața ca pe o experiență pe care trebuie să o trăim, iar paharul meu este atât de plin, încât se revarsă. Învăț să elimin trecutul și să apreciez experiențele care m-au adus în momentul prezent. Nu mă mai simt separat de Dumnezeu. Îl văd pe Dumnezeu oriunde mă uit. Îl văd pe Dumnezeu în toți cei pe care-i întâlnesc. Îl văd pe Dumnezeu în oglindă.

De la acea meditație transformatoare, Joe s-a concentrat pe eliminarea oricărui sentiment de furie și de pesimism din trecutul său și pe acceptarea aspectului pozitiv al tuturor evenimentelor pe care le întâlnește în prezent – în timp ce se bucură încă de ședințele săptămânale de Reiki și de călătorii, ori de câte ori strânge suficiente zile de concediu. Face în continuare o scanare cu emisie pozitronică la fiecare șase luni și până în prezent, toate au arătat că tumorile fie au scăzut ușor, fie au au rămas la fel. Deși tumorile nu au dispărut complet, ele nu i-au creat nicio problemă de la momentul diagnosticului, care a fost cu peste 5 ani în urmă.

Medicul oncolog al lui Joe recunoaște că este complet uimit de faptul că forma agresivă de cancer a lui Joe nu se comportă așa cum „ar trebui", iar el l-a încurajat pe Joe să continue să facă „ceea ce face". Între timp, chirurgul care i-a spus lui Joe că va muri într-un an dacă nu urmează tratamentul medical convențional dă pur și simplu din cap, total nedumerit, ori de câte ori îl vede că vine la spital pentru scanări. Joe descrie noul său mod de viață în aceste intervale de șase luni:

Cred că, în cele din urmă, o să mor de cancer, dar am decis că nu sunt pregătit încă. Așa că, de fiecare dată

când fac o scanare și văd că situația este bună, îmi planific o altă călătorie. Asta mă ține în viață. Cred că atunci când nu o să mai am locuri pe care să-mi doresc să le văd, atunci poate lucrurile se vor schimba. [râde]

Când Joe mi-a spus asta la finalul interviului nostru, i-am spus în glumă că, probabil, va muri de cancer așa cum prezice el, dar nu înainte de a împlini 88 de ani.

❋ ❋ ❋

Joe este unul dintre cei mai amuzanți și mai deschiși oameni pe care i-am întâlnit vreodată. De aceea este greu pentru mine să mi-l imaginez ca fiind persoana pesimistă, epuizată, care spune că a fost înainte de diagnosticul de cancer. Indiferent de opiniile cuiva cu privire la religie, fumat sau homosexualitate, imaginea de ansamblu rămâne că o persoană cu cancer pulmonar stadiul 4 a găsit o modalitate de a se vindeca fără tratamentele oferite de medicina convențională – și acesta este un caz care merită investigat.

ETAPE DE ACȚIUNE

Eliberarea emoțiilor care sunt suprimate în sistemul corp-minte-spirit nu este o sarcină ușoară, mai ales pentru că nu suntem întotdeauna conștienți de emoțiile de care ne agățăm sau de unde au venit ele. Cu toate acestea, dacă acest capitol te-a inspirat să faci curățenie în bagajul emoțional din trecut, pentru a-ți stimula sistemul imunitar și a-ți amplifica fericirea, iată câteva sugestii pentru a începe:

1. Ține un jurnal al gândurilor. Aceasta este o activitate populară în terapia cognitiv-comportamentală (CBT), un tip de psihoterapie care te forțează să privești mai atent gândurile tale și reacțiile emoționale ulterioare. Pentru a începe un jurnal al gândurilor, rezervă-ți ceva timp la prânz și, de asemenea, seara la culcare, timp de două săptămâni, pentru a scrie toate evenimentele emoționale din ziua ta, atât pozitive, cât și negative. Apoi, încearcă să scrii la ce te gândeai *chiar înainte* de a simți acea emoție.

În CBT, ideea că gândurile noastre ne fac să ne simțim fericiți sau triști, dar mulți dintre noi nu suntem conștienți care sunt gândurile noastre. De exemplu, persoanele care suferă de depresie, atunci când țin un jurnal al gândurilor, sunt adesea surprinse să afle că gândurile lor cele mai obișnuite sunt: „Nu fac nimic bine" sau „Lumea este un loc periculos". În acest moment, găsirea unui bun terapeut CBT cu care să lucrezi sau, cel puțin, ținerea unui jurnal CBT te poate ajuta să te eliberezi de credințele fundamentale care nu te mai servesc.

2. Fă o listă cu momentele emoționante. Stai jos într-o seară și scrie toate momentele emoționale din trecut, atât pozitive cât și negative, mergând în urmă cât de mult poți. Când ai terminat, analizează lista și amintește-ți evenimentele cât de complet posibil (avertisment: s-ar putea să ai nevoie de șerve-

ţele). Apoi, când ai terminat, fă o ceremonie de incinerare, în care să arzi lista şi, astfel, să te eliberezi mental de toate emoţiile suprimate lăsate în urmă de acele evenimente.

3. Practică iertarea zi cu zi. Când te trezeşti în fiecare dimineaţă, gândeşte-te la cineva din trecut sau din prezent pe care să-l ierţi, chiar dacă este pentru ceva minor. Dacă te ajută, poţi să scrii numele persoanei în fiecare zi. De asemenea, dacă nu găseşti pe nimeni pe care să-l ierţi, iartă-te pur şi simplu pe tine pentru orice rău l-ai fi putut face înainte de acest moment prezent.

4. Fă un curs de management al stresului. Înscrie-te fie la un curs local, fie la unul online de management al stresului, pentru a te concentra asupra acestei deprinderi importante de viaţă timp de 4-8 săptămâni. Un curs popular se numeşte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Reducerea stresului prin conştientizare), care include instrucţiuni de meditaţie în cadrul conţinutului tradiţional de management al stresului.

5. Consultă un vindecător sau terapeut. Dacă există în zona în care locuieşti, găseşte un bioenergetician sau un psihoterapeut calificat, la care să te poţi duce pentru cel puţin o perioadă scurtă de timp, cu scopul de a te elibera intenţionat de orice emoţii suprimate din trecut. Metodele specifice de vindecare prin energie care se specializează în a face acest lucru includ chineziologia energetică şi sistemul BodyTalk.

6. Încearcă hipnoza sau EMDR. Pentru a elibera emoţiile din subconştient din corpurile tale, de care nu-ţi poţi aminti conştient (de exemplu, un accident din copilărie sau traume), s-ar putea să fie necesar să foloseşti metode cum ar fi hipnoza sau EMDR (o formă de hipnoză, acronim pentru „Eye Movement Desensitization and Reprocessing"). Poate va trebui să te duci în oraşul cel mai apropiat pentru a găsi un medic calificat,

dar meritã, dacã te poţi elibera de o memorie emoţionalã de care nu ai fost conştient, dar care îţi afecta, totuşi, sănătatea fizică.

❋ ❋ ❋

Mesajul principal al acestui capitol nu este că nu ar trebui *niciodată* să simţim frică, furie, durere, stres etc., ci, mai degrabă, că ar trebui să încercăm să nu simţim nicio emoţie – fie că este pozitivă sau negativă – pentru prea mult timp. Supravieţuitorii pe care îi studiez şi care au trăit o remisie totală cred că emoţiile ar trebui să curgă prin corp ca nişte valuri care se sparg la ţărm – vin şi pleacă. Toţi ne simţim trişti, temători sau nervoşi în diferite momente din vieţile noastre şi, de multe ori, aceste emoţii sunt foarte potrivite în situaţia dată. Ceea ce Joe şi ceilalţi supravieţuitori şi vindecători pe care-i studiez sugerează este că nu trebuie să îngropăm aceste sentimente în interior, deoarece acest lucru poate avea un impact negativ asupra corpului fizic, mai ales asupra sistemului imunitar.

Emoţiile sunt un aspect fundamental al vieţii noastre – ele reprezintă o parte importantă a ceea ce ne face umani. Potrivit supravieţuitorilor, vindecătorilor şi studiilor din acest capitol, scopul nu este acela de a ne forţa să ne simţim 100% fericiţi tot timpul, ci de a le permite tuturor tipurilor de emoţii – pozitive sau negative – să circule prin şi afară din noi, astfel încât nimic din trecut să nu fie preluat în prezent şi fiecare moment să poată fi o ocazie pentru o nouă experienţă emoţională.

Capitolul 6

AMPLIFICAREA EMOȚIILOR POZITIVE

„Scopul vieții noastre este să fim fericiți."
Al 14-lea Dalai Lama

Secretul unei vieți mai bune poate fi un simplu cuvânt: *fericire*. Când suntem fericiți și iubitori, corpurile noastre fizice sunt inundate de celulele sistemului imunitar care luptă împotriva cancerului, viețile noastre emoționale sunt eliberate de stres și de griji, iar relațiile noastre sociale și de muncă se îmbunătățesc.

Supraviețuitorii pe care-i studiez lucrează cu hotărâre pentru a găsi modalități de a-și mări capacitatea de a iubi, de a simți bucurie și fericire în momentul prezent.

În acest capitol, veți descoperi ce sunt emoțiile pozitive și modul în care vă afectează sistemul imunitar. Apoi, vom explora două concepte importante cu privire la amplificarea emoțiilor pozitive, înainte de a ne adânci în povestea de vindecare completă a unei paciente cu cancer stadiul 4, care a considerat că fericirea ei zilnică este medicamentul cel mai important. În cele din urmă, vă voi oferi o rețetă simplă pentru fericire, bazată pe ceea ce am învățat de la oamenii cu care lucrez, și care vă va aduce mai multă bucurie și fericire în viața voastră de zi cu zi.

Ce sunt emoțiile pozitive?

Emoțiile pozitive pe care supraviețuitorii cu remisie totală a cancerului se străduiesc să le simtă zilnic sunt fericire, bucurie și iubire. Fericirea și bucuria sunt cuvinte asupra cărora majoritatea oamenilor pot cădea de acord, dar cuvântul *iubire* este folosit atât de des în limba engleză, încât este nevoie de o definiție. În această carte, voi discuta despre trei tipuri de iubire: primul tip, care este tipul discutat în acest capitol, este sentimentul pe care îl ai atunci când te iubești pe tine, viața ta și pe alții. Este un sentiment de iubire care vine din interior și pe care îl proiectezi apoi în afară, asupra vieții tale.

Al doilea tip de iubire este iubirea pe care o *primești* de la alții – este, de asemenea, numită „suport social". Am separat în mod intenționat aceste două tipuri de iubire – ceea ce îți *dăruiești* ție însuți și celorlalți, față de ceea ce *primești* – întrucât subiecții cercetărilor mele au vorbit despre ele ca despre două acțiuni distincte și, de asemenea, pentru că nu toată lumea excelează la ambele.

În cele din urmă, al treilea tip de iubire, discutat în Capitolul 8, este un tip iubire necondiționată și spirituală, care nu presupune nicio separare – nu există „tu" sau „eu." Acest capitol se axează pe primul tip de iubire, care este iubirea/fericirea/bucuria pe care o creezi în propria viață și pe care apoi o extinzi spre ceilalți.

Una dintre supraviețuitoarele care s-a concentrat efectiv pe acest prim tip de iubire a fost Efrat Livny. Efrat a fost diagnosticată cu cancer ovarian stadiul 3C la vârsta de 49 de ani, în mod ironic, la numai patru ani după ce și-a părăsit slujba foarte stresantă, pentru a se bucura mai mult de viață. Deși a folosit o mare varietate de tratamente, atât convenționale cât și alternative, pentru a se trata de cancer, amplificarea emoțiilor

pozitive a fost, pentru ea, una dintre cele mai importante măsuri pe care le-a luat:

Încă din primele etape ale experienței mele cu cancerul, mi-a fost clar că nu voi declara luptă împotriva lui, ci mai degrabă voi găsi modalități de a accepta și a mă acomoda cu acest capitol nou și neașteptat din viața mea. Știam că, pentru a face asta, cel mai important lucru de care aveam nevoie era să găsesc recunoștință, bucurie și veselie în viața mea – oricât de des și oricât de mult puteam. Chimioterapia a prezentat o provocare foarte mare pentru mine. Am simțit frica și rezistența acumulându-se în mine, în timp ce mă pregăteam pentru primul meu tratament. Cumva, în mijlocul tuturor evenimentelor, m-am gândit că perechea potrivită de pantofi mă va ajuta. Deci, mi-am luat o pereche de pantofi violet, cu tocuri înalte. M-au făcut să zâmbesc când am intrat încăperea aceea... Aceste lucruri – bucuria, veselia, bunătatea și recunoștința – au devenit adevăratele mele medicamente.

Efrat a scăpat de cancer de peste 12 de ani și se asigură și acum că bucuria, iubirea și fericirea fac parte din regimul ei zilnic de întreținere a sănătății. La fel ca Efrat, mulți dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat au vorbit și ei despre importanța amplificării emoțiilor pozitive, pentru a ajuta organismul să se vindece. Un astfel de vindecător este un profesor meditație și acupuncturist din China pe nume Li Xin, care le face pacienților săi cu cancer următoarele recomandări:

[Pacienții cu cancer] ar trebui să acorde atenție nu tratamentului, ci îmbunătățirii vieții lor normale. Când schimbă asta, atunci totul se va schimba... Chiar dacă fac chimioterapie sau radiații și sunt foarte bolnavi, ar trebui să se străduiască să-și facă timp să iasă în natură și să mediteze sau să facă Qi Gong – ceva ce este cu adevărat dătător de viață.

Pentru oameni ca Efrat și Li Xin, găsirea unor modalități de a crește nivelul de fericire și de bucurie în viața de zi cu zi reprezintă o parte vitală a procesului de vindecare. Și acest lucru este confirmat de cercetări.

Ce se întâmplă cu corpul nostru atunci când avem emoții pozitive?

Există o conexiune imediată și foarte puternică între minte și corp. Credințele adânc înrădăcinate ne fac să simțim emoții – frică, stres, bucurie etc. –, care creează explozii instantanee de hormoni în creierul nostru. Acești hormoni comandă apoi trupului ce să facă. Așa că, atunci când simțim teamă sau stres, hormonii noștri spun celulelor corpului nostru să lupte sau să fugă. Atunci când avem sentimente de bucurie sau de iubire, hormonii noștri spun celulelor corpului să repare celulele afectate, să digere alimentele și să vindece infecțiile. Așa cum am aflat din ultimul capitol, aceste două moduri *se exclud reciproc* – corpurile noastre fie luptă, fie se ocupă de vindecare, nu de ambele odată. Deci, pentru a activa modul de vindecare al corpului nostru, trebuie să dezactivăm mai întâi modul de luptă-sau-fugi, iar o metodă puternică pentru a face acest lucru este să ne eliberăm de emoțiile suprimate din trecut.

Imediat ce ieșim din modul luptă-sau-fugi, organismul începe în mod natural să repare celulele și să se vindece. Cu toate acestea, putem „amplifica" această vindecare – la fel cum am da volumul mai tare la un radio – încercând să simțim intenționat emoții pozitive, cum ar fi iubirea, bucuria și fericirea. Asta pentru că emoțiile pozitive sunt ca un combustibil pentru sistemul imunitar. Ori de câte ori simțim emoții de iubire, bucurie sau fericire, glandele din creierul nostru revarsă un val de hormoni vindecători în sânge, printre care se numără: sero-

tonina, relaxina, oxitocina, dopamina și endorfinele[1-3]. Acești hormoni comunică instantaneu cu toate celulele din corpul nostru, spunându-le să acționeze în diferite moduri, cum ar fi:

- Să scadă tensiunea arterială, ritmul cardiac și nivelul de cortizol (hormonul stresului);
- Să îmbunătățească circulația sanguină;
- Să facă respirația mai profundă, ceea ce aduce mai mult oxigen la fiecare celulă;
- Să digere hrana mai lent, ceea ce ajută la absorbția mai multor substanțe nutritive;
- Să amplifice activitatea celulelor albe și roșii din sânge (care ajută sistemul imunitar);
- Să amplifice activitatea celulelor Natural Killer (care ajută sistemul imunitar să lupte împotriva cancerului);
- Să elimine orice infecție din organism;
- Să scaneze corpul de cancer și să elimine celulele canceroase, atunci când sunt detectate;

Toate aceste schimbări fizice uimitoare au fost documentate în studii clinice[4-8] în care cercetătorii testează imunitatea oamenilor după ce vizionează o comedie. Motivul pentru care această listă este atât de relevantă pentru pacienții cu cancer este că s-a dovedit că toate modificările enumerate mai sus îmbunătățesc în mod semnificativ capacitatea sistemului imunitar de a elimina celulele canceroase[9-11]. S-a dovedit chiar că râsul întărește în mod semnificativ sistemul imunitar al persoanelor care fac chimioterapie[12]. Studii similare au arătat că oamenii care se luptă cu o boală și au o atitudine în general pozitivă trăiesc semnificativ mai mult decât oamenii care se luptă cu o boală și sunt pesimiști[13,14]. Cu alte cuvinte, studiu după studiu

găsește dovezi care susțin vechiul proverb: „Oamenii fericiți trăiesc mai mult."

O vindecătoare spirituală din Hawaii pe nume Murali, pe care i-am intervievat-o pentru studiul meu, este foarte convinsă că emoțiile pozitive precum iubirea stimulează sistemul imunitar, astfel că ea le recomandă tuturor pacienților cu cancer să trimită iubire direct celulelor lor canceroase:

După ce începi să te simți mai împăcat cu ideea de a nu te opune [cancerului], al doilea pas ar fi să creezi intenționat un sentiment din ce în ce mai intens de iubire pe care să-l direcționezi vizual [spre cancer] [...] Corpul tău nu știe diferența între a te simți bine cu un zâmbet adevărat – să zicem că te uiți la o comedie și zâmbești natural – sau a intenționa unul [un zâmbet]. Și când faci asta, ghici ce se întâmplă? Endorfine! Endorfine mari, frumoase, pline de iubire, care trimit toate aceste mesaje de vindecare celulelor... Dacă ai putea vedea cu ochii fizici, ai vedea cum se revarsă valuri de endorfine și de alți hormoni care creează starea de bine, grăbindu-se să creeze o energie mult mai iubitoare.

Când Murali a sugerat acest lucru în timpul interviului nostru, i-am explicat că multora dintre pacienții cu cancer pe care îi intervievez le-ar fi frică să trimită iubire celulelor canceroase, de teamă că acest lucru ar face ca ele să se înmulțească mai repede. Murali a răspuns imediat că trimiterea de iubire către celulele canceroase de fapt le *repară* și le readuce la starea lor naturală, de sănătate. Ipoteza lui Murali ar putea fi foarte exactă, deoarece știm deja că endorfinele ajută la vindecarea celulelor deteriorate, atât prin scăderea inflamației, cât și prin creșterea activității celulelor sistemului imunitar în zona celulelor deteriorate[15].

Mulți dintre ceilalți 50 de vindecători din întreaga lume pe care i-am intervievat sunt de acord cu Murali. Ei cred că celulele canceroase sunt pur și simplu celule sănătoase care au fost afectate și care trebuie să fie reparate. Și medicina occidentală este de acord cu faptul că celulele canceroase sunt celule deteriorate – fie de o toxină, de un virus, de o bacterie sau de o mutație genetică – însă ea consideră că celulele canceroase nu mai pot fi reparate și, prin urmare, singura opțiune este să le omoare. De aceea, aproape toate cercetările din domeniul cancerului din ultimii 100 de ani au căutat cel mai bun mod de a ucide celulele canceroase, fie prin chimioterapie, radiații sau chirurgie.

Deocamdată, există foarte puține cercetări asupra posibilității ca celulele canceroase să poată fi transformate *înapoi* în celule sănătoase. Cu toate acestea, cel puțin un studiu recent și inovator poate dovedi că vindecătorii au dreptate. În acest studiu[16], pacienții cu cancer de prostată în stadiu timpuriu care au ales în mod voluntar să nu urmeze imediat un tratament medical au fost împărțiți aleator în două grupuri. Primul grup a ținut sub „observație" cancerul, ceea ce înseamnă că nu au primit niciun tratament medical, dar, în schimb, au fost monitorizați îndeaproape. Al doilea grup a încercat o schemă de tratament alternativ, care a inclus o dietă bogată în legume, sport zilnic și practici emoționale concepute pentru a se elibera de stres și a crește nivelul de fericire. Dacă v-ați îngrijorat, trebuie să știți că ambele grupuri au fost monitorizate îndeaproape, astfel încât orice persoană al cărui cancer cunoștea o intensificare bruscă ieșea din studiu imediat și începea chimioterapia. În grupul de „observație", 6 bărbați au fost nevoiți să renunțe și să înceapă chimioterapia, deoarece cancerul a manifestat o dezvoltare bruscă.

În grupul de tratament alternativ, nicio persoană nu a fost pusă în situația aceasta – de fapt, markerii lor tumorali au

scăzut în medie cu 4%, în timp ce markerii celor din grupul de „observație" au *crescut* cu 6%. Poate cel mai impresionant lucru a fost, însă, un studiu de evaluare ulterioară[17], care a constatat că la bărbații din grupul de tratament alternativ care au avut anterior o genă a cancerului de prostată activată, acum gena era *dezactivată* – după doar 3 luni de tratament alternativ. Cu alte cuvinte, aceste studii au arătat că, prin participarea la programul alternativ – care a inclus amplificarea emoțiilor pozitive – pacienții cu cancer de prostată au fost capabili să dezactiveze genele cancerului *și* să reducă numărul celulelor canceroase care existau deja în organismul lor. Deși este încă neclar dacă regimul de tratament alternativ a ajutat sistemul imunitar al bărbaților *să distrugă* celulele canceroase sau *să le transforme înapoi* în celule sănătoase, aceste studii – și, de fapt, toate studiile prezentate în această secțiune – ne arată că întărirea sistemului imunitar prin diferite măsuri, cum ar fi creșterea emoțiilor pozitive, poate ajuta în mod semnificativ organismul să lupte împotriva cancerului.

Fericirea este un obicei

Când subiecții cercetărilor mele privind remisia totală au vorbit despre încercarea lor de a simți mai multă iubire, bucurie și fericire, pentru a-și ajuta corpul să se vindece, au vorbit despre ea ca despre obiceiul de a folosi ața dentară sau de a face sport. Ei văd fericirea ca pe un obicei pe care trebuie să-l practici zi de zi pentru a obține efectele dorite. Aceasta este o idee importantă, pentru că majoritatea oamenilor din cultura noastră consideră că fericirea este ceva cu care ne naștem sau nu – că suntem blocați să percepem fie „paharul pe jumătate plin", fie „paharul pe jumătate gol". Supraviețuitorii cancerului și vindecătorii pe care îi studiez nu ar fi de acord. Ei cred că *toți* putem

experimenta în mod consecvent bucuria în viețile noastre, atâta timp cât practicăm sentimentul de fericire zi de zi.

Pentru cei mai mulți dintre subiecții cercetărilor mele privind remisia totală, senzația de fericire a fost aproape un lucru imposibil de creat, imediat după aflarea diagnosticului lor. Cu toate acestea, și-au dat rapid seama că, dacă rămân blocați în frică zi după zi, asta nu le va ajuta sistemul imunitar. Deci, la început, au trebuit să se forțeze să facă lucruri care să nu le producă teamă, ci bucurie, chiar dacă doar pentru câteva minute. De exemplu, unii dintre ei au ales să se uite la un video amuzant de pe YouTube, să meargă la un curs de yoga după-amiaza sau să sune pe cineva drag. Încetul cu încetul, au intensificat în mod intenționat aceste tipuri de activități, până când acel sentiment de fericire le-a umplut tot mai multe minute din zi. Ce au descoperit a fost faptul că, făcându-și *intenționat* timp în fiecare zi pentru a face ceva ce le-a adus bucurie, sentimentul de bucurie a început să apară mai repede, iar efectele lui plăcute durau pe tot parcursul zilei. În acest fel, întreprinderea de activități care le-au adus bucurie a fost similară cu administrarea de medicamente pentru durere – îi făcea să se simtă mai bine, într-un mod care era foarte vizibil.

Un supraviețuitor pe care l-am intervievat, care s-a concentrat intenționat pe amplificarea emoțiilor pozitive, a fost Allen. Allen avea numai 40 de ani când a fost diagnosticat cu cancer la „cap și gât", stadiul 2, și, deși a fost de acord să i se îndepărteze chirurgical tumoarea principală din gât, intuiția i-a spus să nu facă chimioterapia și radioterapia recomandată spre dezamăgirea medicului său. În schimb, Allen a decis să se angajeze într-un program intens de autovindecare, care a inclus, printre altele, concentrarea asupra emoțiilor sale:

Am experimentat schimbări profunde în ființa mea. Gândurile și emoțiile mele au fost radical diferite, pe măsură ce experimentam o schimbare totală de paradigmă în viața mea... Îmi iubeam copiii și momentul „prezent" ca niciodată înainte... am dobândit un sentiment de perspectivă, iar prin introspecție și studiu intens, am putut să realizez o schimbare de paradigmă în conștiința mea. Acest lucru a avut un efect de cascadă asupra întregii mele existențe – nimic nu a mai fost la fel.

Prin faptul că și-a făcut intenționat timp în fiecare zi pentru a aprecia momentul prezent, Allen a început să fie copleșit de emoții cum ar fi iubirea și recunoștința, care în cele din urmă au devenit atât de puternice, încât toată viața lui s-a schimbat în bine. Cu ajutorul altor schimbări (de exemplu, dieta), Allen s-a vindecat. Au trecut cinci ani și este perfect sănătos.

Carlos Sauer, un vindecător șaman din Brazilia, descrie astfel importanța de a face din fericire un obicei zilnic:

[...] Arunci o privire nouă la răsăritul de soare sau la o nouă zi și spui: „Mulțumesc, Doamne. Mulțumesc, Creatorule, pentru această zi nouă și minunată. Nu am mai văzut-o niciodată. Este o zi complet nouă! Astăzi va fi o zi mare. Este deja o zi mare." [...] Singurul lucru pe care îl avem este ziua de azi – chiar acum – așa că încerc să fac tot posibilul pentru a mă bucura de fiecare minut din ziua mea... Sănătatea este strâns legată de fericire. Sănătatea ta este legată de fericirea ta.

La fel ca mulți alți vindecători pe care i-am intervievat, Carlos crede că o doză zilnică de fericire este unul dintre cele mai importante „medicamente".

Nu trebuie să fii fericit tot timpul

Vă rog să rețineți că a vă angaja să vă simțiți fericiți sau veseli, minim cinci minute pe zi, nu înseamnă să credeți că

trebuie să vă simțiți fericit *toată ziua, în fiecare zi*, pentru a vă vindeca o boală fizică. Aceasta este o concluzie nefericită și greșită care a apărut în cadrul mișcării terapeutice minte-corp, iar rezultatul este că mulți pacienți cu cancer se simt vinovați ori de câte ori sunt stresați sau speriați, deoarece ei știu că aceste emoții le pot slăbi sistemul imunitar. Vă puteți imagina presiunea la care sunt supuși – aceea de a trebui să se simtă fericiți tot timpul, mai ales atunci când se confruntă cu o boală care le amenință viața?

La 60 de ani, Janet Jacobsen a fost diagnosticată cu cancer uterin. A fost foarte șocată de diagnosticul ei, pentru că în acel moment se simțea incredibil de fericită, mânca bine și făcea sport în mod regulat. După câțiva ani în care a combinat medicina complementară cu cea convențională, inclusiv chirurgie, chimioterapie și radiații, din păcate cancerul a reapărut. Atunci s-a angajat în totalitate față de vindecarea ei și s-a cufundat cu toată inima în abordări alternative. Au trecut trei ani de atunci și Janet a învățat importanța de a aduce umorul și caracterul jucăuș în călătoria ei spre vindecare, mai ales atunci când apar emoții negative:

Jocul este un instrument puternic de schimbare, atunci când sunt blocată în tipare negative. Când observ că atitudinea mea cinică apare în prim-plan, mă joc cu ea. I-am dat un nume – „Cini" – și ridiculizez lamentările ei. Acest lucru o scoate din umbră, în lumină, în plinătate și mă extinde în starea de grație jucăușă, de rugăciune. În plus, e pur și simplu distractiv.

Janet a descoperit ceea ce au descoperit mulți alți supraviețuitori care au trăit o remisie totală: că există o linie fină între cinism și optimism și este nevoie doar de puțin efort pentru a comuta între cele două.

❋ ❋ ❋

Acum, că am discutat ce sunt emoțiile pozitive și de ce stimulează atât de puternic sistemul imunitar, mai ales atunci când îți faci un obicei zilnic din a le cultiva, aș dori să vă împărtășesc povestea de vindecare a Sarannei Rothberg. Saranne este supraviețuitoarea unui cancer mamar stadiul 4, care a făcut angajamentul de a se simți fericită, cel puțin de două ori pe zi, în fiecare zi, indiferent cât de greu i-a fost în timpul călătoriei ei de vindecare. După cum veți vedea, pentru a se vindeca de cancer, Saranne a folosit, de asemenea, toți ceilalți 8 factori-cheie enumerați în această carte. Cu toate acestea, amplificarea emoțiilor pozitive a fost, cel puțin în opinia ei, forța călăuzitoare primară din spatele remisiei radicale pe care a trăit-o.

POVESTEA SARANNEI

În 1993, Saranne Rothberg avea 29 de ani și era îndrăgostită de primul ei copil – o fetiță frumoasă de 2 ani, pe nume Lauriel. Cu toate acestea, în pofida acestei noi bucurii, Saranne se confrunta cu alți factori de stres în viața ei. Mai întâi de toate, să aibă un copil care plânge și îi solicită întreaga atenție era un stres suplimentar pentru căsătoria ei deja tensionată. În plus, ambii ei părinți ei se îmbolnăviseră recent și, fiind unicul lor copil, Saranne purta povara de a avea grijă de ei. În acest timp, Saranne se confrunta, de asemenea, cu ceea ce medicii ei credeau că este o infecție recurentă la sân, cauzată de alăptare. În următorii trei ani, Saranne a suferit moartea ambilor ei părinți și un divorț dureros din punct de vedere emoțional, iar evenimentele nu i-au permis să se concentreze pe

„infecția la sân", care o făcea să se simtă din ce în ce mai rău, în fiecare zi.

În 1996, după ce, timp de 3 ani, a consultat 11 medici diferiți, Saranne a primit în cele din urmă diagnosticul corect: era o tumoare malignă la sân, nu o infecție. La început, medicii i-au spus că este, probabil, cancer mamar în stadiul 2 și că nu exista nicio implicare evidentă a ganglionilor limfatici, însă testele suplimentare au dezvăluit curând cel mai rău scenariu posibil: era, de fapt, cancer mamar stadiul 4, iar cancerul nu numai că se extinsese la ganglionii limfatici, dar, de asemenea, formase metastaze mici sub aortă, în maxilar și pe coloana vertebrală.

Când Saranne a auzit această veste, a fost absolut îngrozită. Medicul ei i-a spus într-o vineri după-amiază, dar nu a putut să se întâlnească cu noul ei oncolog până luni. Știind că va trebui să se confrunte cu acest diagnostic grav singură, doar cu fetița ei de 5 ani de partea ei, Saranne s-a simțit absolut neputincioasă în fața calvarului ce o aștepta. Apoi, brusc, și-a amintit ceva:

Știam despre viața lui Norman Cousins și de puterea umorului terapeutic – a râsului din perspectivă comică. Și astfel, cu toate că eram șocată și uimită de diagnostic, fără niciun sistem de sprijin, pentru că citisem în facultate un fragment din cartea lui Norman Cousins Anatomia unei boli, *am fugit la magazin și am cumpărat toate înregistrările cu comedie de improvizație pe care le aveau.*

Luptându-se cu lacrimile și ținând strâns casetele video, Saranne a plecat acasă la fiica ei. După ce i-a dat drumul bonei, a hrănit-o repede pe Lauriel, i-a

făcut baie și a băgat-o în pat cât de repede a putut, știind că nu va putea să-și țină în frâu lacrimile pentru foarte mult timp. De îndată ce a închis ușa de la camera fiicei sale, Saranne s-a dus în cealaltă cameră și s-a prăbușit în suspine. Cum se va duce la tratament? Cine o va ajuta? Cum își va câștiga existența? Cine o va lua pe fiica ei de la școală în zilele de tratament? Aceste întrebări îi alergau prin minte, într-o buclă vicioasă. Apoi, după ceva timp, s-a uitat la grămada de casete video și l-a văzut pe Eddie Murphy uitându-se la ea.

Mi-am spus: „Uite, a funcționat în cazul lui Norman Cousins, să vedem dacă va funcționa și pentru mine." Și astfel, l-am pus pe Eddie Murphy și la început, am plâns isteric. Nu am putut să aud glumele, nu am putut să aud replicile, nu am putut să aud râsul. Dar am tot repetat: „A funcționat pentru Norman Cousins, poate va funcționa și pentru mine." Și în cele din urmă am început să aud replicile și am început să râd. Și apoi am râs isteric. Și mi-am dat seama că linia dintre comedie și traumă este atât de fină. Așa că asta e! Lacrimile de tristețe și lacrimile de bucurie au două compoziții diferite, dar sunt tot lacrimi și la fel de catarsice!

Această experiență a făcut-o pe Saranne să înțeleagă că trecerea de la traumă la râs nu este atât de grea cât crezuse – și că, probabil, Norman Cousins descoperise ceva. În timp ce privea filmele, a observat că un hohot mare de râs părea să-i scurtcircuiteze toată trauma și frica. Deci, a rămas trează întreaga noapte, uitându-se la toate filmele pe care le închiriase. Când fiica ei s-a trezit în dimineața următoare, Saranne știa clar ce trebuia să facă. Știa că ea și fiica ei

trebuiau să creeze intenționat un mediu de bucurie și veselie, pentru a echilibra toată frica și efectele secundare care o așteptau în drumul ei:

I-am spus fiicei mele: „Vom face în așa fel încât să râdem în fiecare zi." Iar ea i-a răspuns: „E ca o întâlnire de joacă?" [râde] Și eu i-am zis „Da!" Apoi i-am spus: „Tu vei fi tovarășul meu de veselie." În fiecare zi ne vom face una pe cealaltă să râdem." Și ea a zis: „E ca un tovarăș de joacă, mami?" Iar eu i-am spus „Da!" Și apoi mi-am dat seama – adevărul din gura copiilor. Adică, ce s-a întâmplat? Cum mi-am pierdut tovarășii de joacă? Și de când au încetat aceste întâlniri? De la divorț și mutat, de la incendiul avut, din cauza stresului de a-mi câștiga existența – chiar și stresul de a crește un copil – și de la faptul că părinții mei s-au îmbolnăvit. Toți acești factori de stres au aspirat bucuria și distracția din viața mea. Adică, nu e de mirare că am cancer!

Deci, Saranne i-a cerut fiicei ei să o ajute să facă o listă cu toate lucrurile care le fac să râdă. Sugestiile fiicei ei au inclus să scoată sunete amuzante și să se strâmbe, să se îmbrace elegant, să danseze și să spună glume. Saranne a trebuit să se întrerupă din nou, atunci când a auzit înțelepciunea simplă care ieșea din gura fiicei sale. Ca adult, Saranne pierduse atât de multe dintre plăcerile simple ale vieții. Acum, confruntată cu cancer mamar stadiul 4, era hotărâtă nu doar să le aducă înapoi în viața ei, dar și să nu le mai piardă niciodată:

Am făcut angajamentul ca în fiecare zi, de două ori pe zi – o dată dimineața și o dată seara – să ne oprim un minut și să ne distrăm. Și ceea ce am realizat a fost

că era ca mersul la sală – cu cât practicam mai mult râsul, distracția, bucuria și jocul, cu atât ele pătrundeau mai mult în zilele noastre. Și, în aceste momente, toată lumea era uimită: „Uau! Tu și fiica ta sunteți atât de fericite! [Tratamentul] îți ucide corpul, dar uită-te la voi! Dansați prin viață împreună!" Oamenii au început să ne întrebe: „Care este secretul tău? Cum faci asta?"

Când Saranne și-a revenit după operația inițială și se pregătea să înceapă chimioterapia pentru prima dată, a hotărât că vrea să organizeze o „petrecere chimio-comică" pentru ea. Prin urmare, a adus cidru spumos, accesorii de petrecere și mici aperitive la spital. A vrut să fie la fel de festivă ca o petrecere de aniversare – o adevărată celebrare a vieții. La început, unii oameni au fost sceptici, chiar ofensați. „Ce-i atât de amuzant la cancer?" s-au întrebat. Cu toate acestea, până la sfârșitul tratamentului ei de chimioterapie de șase ore, aproape toată lumea se alăturase distracției – medici, asistente, membri de familie, pacienți și chiar reprezentanți farmaceutici. Uitându-se la toate fețele zâmbitoare din jurul ei, de pe scaunul de chimioterapie, și-a dat seama că această petrecere era la fel de veselă ca orice petrecere pe care ar fi organizat-o la ea acasă. Și în acel moment, a avut o inspirație:

În mijlocul chimioterapiei, am realizat care e misiunea mea în viață. Mi-a apărut într-o fracțiune de secundă – trebuia să înființez o organizație numită Fundația Comedia Vindecă. Numărul de telefon va fi 800-HA-HA-HA. Vom aduce bucurie, umor, o perspectivă comică și speranță în sălile de tratament și îi vom ajuta pe pacienți – și pe membrii familiei, și pe persona-

lul medical – să descopere că poți redefini această situație medicală, că îți poți reconstrui viața, chiar dacă te afli în mijlocul acestei crize. Poți reconstrui o viață mult mai plină de lucruri bune, precum speranță, bucurie, râs, distracție și joacă.

Mai târziu în acea seară, în timp ce se odihnea între accesele de vomă din cauza chimioterapiei, Saranne a scris detaliile viziunii ei pentru Fundația Comedia Vindecă, stând pe podeaua din baie. Această bucată de hârtie s-a dovedit a fi lumina ei călăuzitoare în următorii doi ani și jumătate, permițându-i să se concentreze pe altceva decât pe tratamentul medical pe care avea să îl suporte.

În următorii câțiva ani de tratament medical occidental intensiv, care a inclus încă două intervenții chirurgicale, 44 de tratamente cu radiații și chimioterapie aproape nonstop, Saranne folosit o varietate de tehnici mentale/emoționale/spirituale pentru a putea trece mai ușor prin tot calvarul. Una dintre ele a fost să-și asculte intuiția, care i-a spus să elimine toate sursele de ură și de furie din viața ei, să se elibereze de emoțiile suprimate din trecutul ei și astfel, Saranne a început să-și petreacă din ce în ce mai puțin timp cu oamenii care simțea că sunt negativi sau, în cuvintele ei, „parazitari", și din ce în ce mai mult timp cu oameni care o făceau să râdă și să se simtă iubită. Spre surprinderea ei, acest lucru a condus rapid la o schimbare foarte ușor de observat: la sfârșitul fiecărei zile se simțea reîncărcată, în loc să fie epuizată. Acest nou val de energie i-a permis să-și reconstruiască viața doar cu valori pozitive: sănătate, onestitate și fericire.

Auzind despre cât de mult Saranne își schimba viața, mi-am amintit de un comentariu făcut de ea mai devreme: „Nu e de mirare că am cancer." Prin urmare, am întrebat-o pe Saranne dacă are vreo părere cu privire la ceea ce i-a cauzat cancerul. Mi-a răspuns imediat:

Cred că există și probleme de mediu, bineînțeles (consumul mare de zahăr și de produse cu hormoni, să locuiești în apropierea unei centrale electrice, fumatul etc.), dar în cazul meu și în alte cazuri pe care le cunosc, problema cea mai mare a fost durerea neprocesată, traumele și ura. După ce am început să mă ocup de aceste dezamăgiri, de aceste temeri și să elimin oamenii toxici din viața mea, cancerul și-a pierdut controlul asupra mea.

După ce a rezolvat relațiile negative cu alte persoane, Saranne și-a îndreptat apoi atenția spre relația ei cu Dumnezeu. Înainte de diagnostic fusese preocupată foarte puțin de spiritualitate, dar odată ce cancerul a intrat în viața ei, Saranne a început în mod activ un dialog cu Dumnezeu:

Am luat-o în sensul că nu aș fi ajuns să am cancer dacă nu trebuia să înțeleg ceva sau să ajut această lume într-un mod în care nu aș putut să o fac până când nu am fost pusă în această situație. Și astfel, în loc să zic: „De ce eu?", am spus mereu: „Bine, ascult. Ce ar trebui să învăț din asta sau ce ar trebui să-i învăț pe ceilalți din asta? În ce mod călătoria mea de vindecare a cancerului ar trebui să ajute ca lumea să fie mai bună? Ce impact ar trebui să am în scaunul de chimioterapie despre care nu aș fi știut niciodată, dacă nu m-aș fi îmbolnăvit de cancer?"

În acest fel, Saranne s-a simțit puternică după diagnosticul ei, în loc să se victimizeze. În loc să se supere pe Dumnezeu, a căutat semne și indicii cu privire la ceea ce trebuia să facă diferit cu viața ei. Tratându-l pe Dumnezeu ca și cum ar fi fost un alt medic, Saranne a încercat pur și simplu să asculte – să asculte *profund* – călăuzirea divină. Când a ascultat în acest fel, răspunsurile i-au venit, de obicei, destul de clar:

Mi-am dat seama că boala mea era un apel de trezire – că boala și durerea care o însoțesc sunt doar o parte a călătoriei care trebuia să se desfășoare. Așa că, atunci când m-am confruntat cu toate provocările presupuse de sentințe precum: „Ai cancer. Ai mai puțin de cinci ani de viață. Cancerul nu răspunde [la tratament]" – am putut să mă împotrivesc diagnosticului și să spun: „Cine ești tu să spui asta?! Nu am de gând să te cred! Nu am de gând să înghit asta și să joc această dramă. Am destulă putere și concentrare, suficientă disciplină și un motiv de a trăi, încât voi reuși să trec prin asta cu ajutorul lui Dumnezeu. Și dacă privesc această situație ca un semnal de alarmă care-mi cere să mă concentrez undeva, atunci nu trebuie să mor. Trebuie doar să răspund la apel."

Motivul cel mai puternic al lui Saranne de a trăi era fiica ei de 8 ani, Lauriel. Cu ambii ei părinți decedați acum, nu mai era efectiv nimeni în care Saranne să aibă încredere să-i crească copilul. Datorită lui Lauriel, Saranne a fost dispusă să încerce „nimic și totul" pentru a se face bine, indiferent cât de nebunesc ar fi putut părea, iar atitudinea ei pozitivă și deschisă i-a permis să vadă fiecare sugestie nouă ca pe un motiv să se simtă emoționată și plină de speranță, nu ca pe un

motiv care să o facă să se simtă copleșită. Deci, fie că fratele unui prieten cunoștea un vindecător, unchiul cuiva era acupuncturist sau un vecin făcea un fel de fiertură specială pe bază de plante, Saranne încerca cu entuziasm tot ceea ce i se sugera, în speranța că își va „trezi sistemul imunitar". Asta a inclus și trecerea la o dietă macrobiotică, deși nu a părut să-i influențeze cancerul foarte mult, astfel încât a încercat pur și simplu să mănânce o mulțime de legume și proteine sănătoase, limitând în același timp zahărul, cerealele rafinate, carnea roșie, cafeaua și alcoolul. La baza tuturor acestor alegeri a stat credința de neclintit că, în cele din urmă, una dintre ele va funcționa:

Cred că a fost și credința că acest cancer ar putea dispărea în orice minut. [...] După ce am început să cercetez și să caut alte persoane care au avut o remisie spontană sau au trăit un miracol, am realizat că acest lucru nu este atât de neobișnuit. Doar că nu atât de neobișnuit! Și de ce noi? De ce am primit această binecuvântare [remisia totală]? Ce am înțeles este că trebuie să ascult ca să aud. Am ascultat ca să aud această binecuvântare. O aud! Am auzit: „Du-te la acest doctor." Am auzit: „la acest tratament." Ascult ca să mă asigur că injectez bucurie și recunoștință totală în fiecare moment. Cred că ascultarea e foarte importantă. Cred că noi nu ascultăm. Suntem atât de bombardați de stimuli, încât nu ne facem timp pentru a asculta ce ne spun trupurile noastre. Și eu ascult. Îl aud.

În acest punct al călătoriei de vindecare a Sarannei, cei mai mulți oameni ar fi fost frustrați de lipsa de progres cu care se confrunta. De aproape trei ani, era

într-un ciclu constant de chirurgie, chimioterapie, radiații și orice tratament alternativ care i se propunea și totuși, cancerul continua să apară la fiecare pas. Cu toate acestea, datorită angajamentului Sarannei de a găsi cel puțin un motiv de bucurie în fiecare zi, a putut să rămână pozitivă și plină de speranța că lucrurile se pot îndrepta în orice moment. Și apoi, într-o zi, s-a întâmplat.

Dupa 3 intervenții chirurgicale, 44 de tratamente cu radiații și 7 scheme diferite de chimioterapie pe parcursul a trei ani, Saranne era ocupată cu pregătirile pentru a patra operație, care îi putea pune viața în pericol, când telefonul ei a început să sune. Aparent, medicul lui Dalai Lama – un om pe nume Yeshi Dhonden – fusese prezentat în acea noapte la emisiunea *Dateline*. Se vorbise despre tratamentul său tibetan, pe bază de plante, pentru pacienții cu cancer în stadii avansate. Deși Saranne nu văzuse emisiunea, mulți dintre prietenii ei au văzut-o și toți au sunat-o să-i spună că pur și simplu *trebuia* să se ducă la el.

Așa cum vă puteți imagina, aproape toată lumea care a vizionat emisiunea în seara aceea încerca să facă o programare la Dr. Dhonden, astfel încât Saranne a fost una dintre sutele, dacă nu miile, de persoane care au fost adăugate pe lista lui de așteptare. Cu toate acestea, cu optimismul care o călăuzea permanent, Saranne a decis să întrebe pe absolut toată lumea pe care o întâlnea dacă ar putea să o ajute într-un fel să ajungă la medicul lui Dalai Lama. Oriunde se ducea, pe toată lumea cu care vorbea, ea întreba dacă au vreo legătură cu Dr. Dhonden. După câteva luni, în timp ce vorbea cu un străin despre un eveniment viitor al Fundației Co-

media Vindecă, persistența pozitivă a Sarannei a dat în cele din urmă roade. Această persoană avea o legătură cu oamenii din personalul Dr. Dhonden și s-a oferit să-i facă o programare Sarannei. Asta se întâmpla cu doar câteva zile înainte de a patra operație:

Mi s-a spus să aduc urină, să postesc, să merg la New York și să mă întâlnesc cu doctorul lui Dalai Lama. El nu avea fișa mea medicală; nu avea rezultatele analizelor mele. Am stat unul lângă celălalt. Mi-a simțit pulsul. Și s-a strâmbat, foarte confuz. Și apoi a râs. Și am râs din nou. Și apoi s-a strâmbat din nou și s-a uitat la mine și, prin interpret, mi-a spus: „Tu ești FOARTE bine." Aveam cancer stadiul 4, pe care nimeni nu-l putea vindeca și el îmi spunea că sunt foarte bine! [râde] Și l-am privit în ochi și i-am spus: „Știu." Și el îmi zice din nou: „Tu ești foarte, foarte bine!" Și i-am spus: „Știu!" [râde]

Saranne a fost încurajată de declarația acestui vindecător, pentru că era adevărat: Saranne se simțea bine. Era mai fericită decât oricând, deoarece în fiecare zi făcea din fericire și bucurie prioritatea ei numărul unu. După această scurtă interacțiune, Dr. Dhonden a început să arate spre diferite locuri de pe corpul Sarannei, în tăcere completă. Venerația Sarannei a început să se amplifice în timp ce-l privea: cu o acuratețe incredibilă, arăta fiecare loc de pe corpul ei unde fie avusese cancer în trecut, fie avea cancer în prezent. El putea să vadă ceea ce scanerele nu puteau, mi-a spus Saranne, și a sperat imediat că acest om ar putea să o ajute:

Apoi s-a strâmbat din nou și a spus: „Acesta este vechi." Și eu i-am spus: „Știu." Apoi a spus: „Poți să ai răbdare?" Și am râs atât de tare și i-am spus, tot prin

interpret: „Dr. Dhonden, dacă aș putea avea răbdare, probabil că nu aș avea cancer acum." [râde] Apoi a spus: „Ierburile tibetane nu funcționează așa cum funcționează medicina occidentală. Trebuie să ai răbdare și să lași plantele să se adune în sistemul tău. Medicina occidentală intervine foarte rapid și distruge celulele. Medicina orientală susține sistemul și creează energie în sistemul imunitar. Și apoi sistemul imunitar luptă cu propria ta perturbare."

În mod curios, Yeshi Dhonden nu a numit nicio clipă boala Sarannei „cancer", ci mai degrabă doar o „perturbare" în corpul ei. În acel moment, Saranne era nerăbdătoare să înceapă să ia plantele, așa că l-a întrebat cât va dura până la vindecare. El i-a spus că, deși simptomele de cancer ar trebui să dispară în aproximativ o lună, scanările nu vor arăta, probabil, o reducere a cancerului decât după vreo trei luni. Încântată de posibilitatea de a scăpa de cancer, singura problemă a Sarannei era costul. Spre surprinderea ei, însă, în timp ce chimioterapia costase aproximativ 1.200 dolari/zi, ierburile costau doar 1 dolar/zi:

Așadar, m-a întrebat dacă voi lua ierburile lui. Și i-am spus: „Domnule, dacă mi-ai cere să stau goală pe Statuia Libertății chiar acum și să cânt «Dumnezeu să binecuvânteze America», aș face-o!" [râde] El a râs, iar apoi mi-a spus: „Nu. Trebuie doar să luați ierburile mele." [râde] Deci, am început să iau plantele, iar în 36 de ore simptomele cele mai importante au început să se risipească. El îmi spusese că va dura aproximativ o lună!

Prin experiența ei, Saranne și-a dezvoltat propria listă cuprinzătoare de 26 de simptome subtile

care au apărut în corpul ei ori de câte ori se dezvolta cancerul. Chiar dacă doctorii ei occidentali nu au avut nicio explicație pentru această listă neobișnuită de simptome, Saranne a început să aibă încredere în ceea ce însemnau ele pentru corpul ei. Uimitor, după doar 3 zile de administrare a ierburilor doctorului Dhonden, trei dintre simptomele ei majore au dispărut: oboseala extremă, senzația de arsură pe buze și mâncărimea/arsura internă în zona în care se afla cancerul.

Această îmbunătățire mai rapidă decât se estimase i-a dat Sarannei curajul de care avea nevoie pentru a amâna a patra intervenție chirurgicală și pentru a le spună doctorilor ei occidentali că vrea doar să ia plantele și să fie monitorizată îndeaproape. Cu multă rezistență, i-au respectat cererea și au scanat-o trei săptămâni mai târziu. Scanarea a arătat că rata de creștere a tumorii scăzuse; cu toate acestea, tot era în creștere. Încercând să se concentreze pe faptul că, cel puțin, tumoarea creștea mai încet, Saranne a cerut să continue cu plantele. Scanarea de după 6 săptămâni a arătat, spre surprinderea tuturor, că tumoarea s-a oprit din creștere – era acolo, dar stagnantă. Saranne dezvoltase deja propria teorie despre motivul pentru care plantele au funcționat:

Ceea ce plantele au făcut a fost să-mi trezească sistemul imunitar, iar apoi corpul a luptat cu tumoarea. [...] Tratamentul medical occidental a șocat cancerul și l-a uimit, dar apoi, când corpul meu și-a revenit din șoc și uimire, cancerul s-a întors cu o sete de răzbunare și mai mare. Nu l-au vindecat. [...] Anterior, [doctorii mei occidentali] mi-au explicat că tumoarea se dezvoltă,

iar sistemul meu imunitar cedează. Și asta pentru că sistemul meu imunitar funcționa defectuos din start, deoarece cancerul luase avânt. Și apoi, odată ce [sistemul imunitar] a fost suprimat de toate tipurile diferite de chimioterapie, cancerul nu era deranjat de nimic, iar starea sistemului meu imunitar doar se înrăutățea. Când am începeput să iau plantele, sistemul imunitar s-a trezit. [...] Apoi, în cele din urmă, sistemul meu imunitar s-a supraîncărcat. Deci, ca talerele unei balanțe, sistemul meu imunitar era în creștere, în timp ce cancerul era în declin.

Exact după 3 luni, potrivit predicției Dr. Dhonden, scanarea lui Saranne a arătat că tumorile ei au început să se micșoreze. Saranne a fost copleșită de bucurie – momentul care crezuse întotdeauna că va veni se întâmpla, în sfârșit. În următoarele 15 luni, Fundația Comedia Vindecă a înflorit, în timp ce sănătatea Sarannei a continuat treptat să se îmbunătățească. Apoi, în 2001, la 18 luni după începerea tratamentului cu plante, scanările au arătau ceea ce toți așteptau – nici urmă de boală! Cu un fior în voce, Saranne își amintește cuvintele fatidice ale oncologului din acea zi: „NU întrerupe ceea ce faci."

Saranne nu s-a oprit – în niciun fel sau formă. Fiind o persoană care nu are nevoie de mult somn, Saranne își folosește acum energia ei fără margini, lucrând zi și noapte la Fundația Comedia Vindecă, fundație mereu în expansiune. Printre altele, fundația aduce comici de renume pentru a-i distra pe pacienții spitalizați, în cadrul multor „Prânzuri amuzante" gratuite. De asemenea, Saranne le recomandă pacienților cu cancer cum să-și redefinească viața dintr-o perspectivă plină de

bucurie și râs, la fel cum a făcut ea când era bolnavă. Chiar dacă trupurile lor nu au experimentat genul de remisie neașteptată ca în cazul ei, ea se simte bine știind că a contribuit la îmbunătățirea calității vieții lor emoționale și spirituale. În fine, Saranne continuă să-și ia doza zilnică atât de râs, cât și de plante:

Dacă simt că oricare dintre simptomele mele de cancer reapare, mă întâlnesc cu Yeshi Dohnden sau îi scriu, și el îmi schimbă plantele și urmărim să vedem dacă organismul meu reacționează – și, de obicei, o face. În una sau două situații de-a lungul anilor, când nu am simțit reducerea simptomelor, el mi-a schimbat plantele. Și astfel, previn reapariția cancerului, menținând funcționarea sistemul meu imunitar la un nivel foarte înalt.

În mod interesant, în cei peste 10 de ani de la remisie, Saranne nu a avut niciodată o gripă, o răceală sau o infecție gravă – deși activitatea ei cu Fundația Comedia Vindecă o face să stea în apropierea oamenilor bolnavi aproape în fiecare zi. În schimb, ori de câte ori circulă o răceala sau o gripă, corpul ei face febră, de obicei pentru foarte scurt timp, după care nu mai apare niciun simptom. Așa cum descrie, sistemul ei imunitar pare să se fi trezit și nu a mai adormit.

Deși unii oameni se vor uita la povestea Sarannei și vor crede că plantele tibetane au provocat remisia ei neașteptată, Saranne nu este de acord. În opinia ei, abordarea multilaterală a tratamentelor pe care le-a făcut *înainte* de întâlnirea cu Dr. Dhonden l-au făcut pe acesta să-i spună: „Ești *foarte* bine":

Sunt deseori întrebată dacă cred cu adevărat că umorul vindecă. Și ceea ce răspund întotdeauna este că

bucuria mi-a vindecat spiritul și mi-a dat puterea de a suporta lupta în plan fizic. Am avut la dispoziție cunoștințele de viață și învățăturile și cercetările lui Norman Cousins – am avut ceva pe care să mă bazez în acel prim weekend, care a fost pozitiv, și am cercetat din ce în ce mai mult puterea minții asupra corpului și, mai ales, puterea bucuriei și a speranței asupra trupului. Așadar nu cred că a fost doar un element care m-a ajutat să am o remisie totală și să mă vindec. Eu cred că, pentru că mintea mea și spiritul meu au fost atât de puternice, și [pentru că] am creat un mediu – emoțional, spiritual, medical și social – atât de plin, de abundent, de sănătos și de vesel [...], atunci când sistemul meu imunitar s-a trezit [datorită plantelor], restul corpului meu a fost pregătit să-l urmeze.

Astăzi, la mai bine de 13 ani după ce a fost diagnosticată cu cancer mamar stadiul 4, Saranne este sănătoasă, recăsătorită și încântată să-și fi trimis recent fiica, pe Lauriel, la facultate.

Povestea Sarannei mă face mereu să zâmbesc – nu doar pentru că este un exemplu frumos de vindecare, dar și pentru că o cunosc pe Saranne personal și faptul că citesc despre ea îmi amintește de femeia spumoasă, pozitivă și generoasă care este. Dacă veți avea vreodată plăcerea de a o întâlni pe Saranne Rothberg, credeți-mă, și voi veți zâmbi.

Povestea Sarannei este exemplul minunat al unei persoane care a folosit medicina convențională la maxim în timp ce a încorporat și tehnici complementare care i-au întărit mintea, trupul și spiritul.

ETAPE DE ACȚIUNE

Mulți pacienți cu cancer – precum și mulți oameni care pur și simplu speră să prevină cancerul – vor citi o poveste ca a Sarannei și se vor îndoi că vor putea crea fericire în viața lor de fiecare zi, cu atât mai puțin în mijlocul unei boli amenințătoare. Adevărul crud este că mulți dintre noi *nu* sunt fericiți: 20 de milioane de americani suferă de o formă de depresie, în fiecare an[18]. Ce e și mai grav este că multe milioane de oameni nu sunt oficial deprimați, dar sunt profund plictisiți și nemulțumiți de viața lor. În afară de faptul că dau o stare de inconfort emoțional, aceste stări emoționale nu fac nimic pentru a ajuta sistemul imunitar în lupta împotriva bolilor.

Vestea bună este că, așa cum a descoperit Saranne, nu e nevoie de mult efort pentru a aduce un pic de fericire în viața ta, chiar și atunci când te afli în mijlocul unei călătorii traumatizante. Este, însă, nevoie de consecvență – cum a fost angajamentul Sarannei de a râde zilnic cu fiica ei. La fel cum nu-ți vei îmbunătăți starea fizică dacă stai pe canapea, nu-ți vei amplifica nivelul de fericire dacă nu faci nimic în acest sens. Va trebui să încerci intenționat să faci în fiecare zi lucruri care ți-ar putea aduce fericire sau bucurie. Poate ți se va părea forțat la început, dar dacă vei continua cu angajamentul tău de a crea zilnic fericire, serotonina va începe curând să se producă mai repede și mai ușor.

Iată câteva sugestii simple pe care mulți dintre subiecții cercetărilor mele privind remisia totală le-au încercat, pentru a-și înmulți emoțiile pozitive:

Rețetă pentru veselie

1. Începe fiecare zi cu un zâmbet sau cu recunoștință. Pentru a zâmbi, începe ziua cu vizionarea unui video preferat

pe YouTube, abonează-te la serviciul e-mail „gluma zilei" sau răsfoiește un album foto (real sau electronic), care te face să zâmbești. Sau, pentru a simți recunoștință, ține un „Jurnal al recunoștinței" lângă pat și în fiecare dimineață, înainte de a te da jos din pat, scrie cinci lucruri pentru care ești recunoscător.

2. Monitorizează media. În aceste zile, suntem bombardați cu un flux constant de informații, cele mai multe negative și care induc sentimente de frică. Asigură-te că ori zâmbești, ori simți recunoștință *înainte* de a citi/a te uita la știri în fiecare zi; de asemenea, încearcă să elimini treptat aceste știri din preocupările tale – astfel, s-ar putea să observi o schimbare pozitivă în sentimentele tale, în timp ce vei putea în continuare să rămâi la curent cu evenimentele.

3. Examinează modul în care te distrezi. Pe lângă știri, analizează emisiunile TV și filmele pe care le vizionezi. Filmele cu detectivi și crime misterioase pot fi palpitante, dar ele nu-ți vor stimula sistemul imunitar așa cum o face o comedie; în schimb, ele activează adesea o reacție de stres în organism. Prin urmare, încearcă să adaugi cel puțin un spectacol de comedie la lista ta de divertisment, în fiecare săptămână.

4. Găsește prieteni amuzanți. Exact cum știrile și evenimentele dramatice pot activa reacția de stres a corpului, în loc de cea de vindecare, la fel se poate întâmpla cu familia și prietenii. Deci, la fel cum a făcut Saranne, aruncă o privire atentă la relațiile tale și întreabă-te: „Mă simt plin de energie sau epuizat de această persoană?" Începe să limitezi timpul petrecut cu oamenii care te epuizează și petrece mai mult timp cu cei care te energizează.

5. Fii activ. Găsește activități care îți aduc bucurie și pe care le poți introduce în viața ta de zi cu zi, chiar acum. Iată câteva exemple: sportul, plimbarea în aer liber, în natură, grădinăritul, cântecul, dansul, meditația, arta fotografică, gătitul,

conversația cu un vechi prieten sau poți să oferi cuiva un cadou, să aderi la un cor local, să iei lecții de muzică, să faci voluntariat etc. Ia-ți angajamentul de a face, de cel puțin 3 ori pe săptămână, o activitate care să-ți aducă bucurie (privitul la TV nu se pune).

Dacă ești unul dintre numeroșii oameni care au pierdut contactul cu ceea ce îți aduce bucurie, scoate o bucată de hârtie și scrie ultima dată când îți amintești că te-ai simțit fericit, chiar dacă a fost cu foarte mult timp în urmă. Apoi, examinează lista și pune-ți întrebarea: „Pe care dintre aceste lucruri vreau să încep să le fac din nou?" Dacă nu le poți face dintr-un anumit motiv (de exemplu, ești prea bolnav ca să călătorești), încearcă să te gândești la o activitate similară, care să-ți ofere un sentiment similar de fericire. De exemplu, în loc de călătorie, ai putea să încerci un nou restaurant sau eveniment local, în fiecare săptămână.

6. Verifică rezultatele seara. Înainte de a merge la culcare în fiecare noapte, întreabă-te: „Am avut cel puțin un moment de fericire azi?" Dacă da, reține acel moment și fii recunoscător pentru asta. Dacă nu, recitește sugestia #1 și încearcă fie să zâmbești, fie să te simți recunoscător, înainte de a merge la culcare.

❋ ❋ ❋

Dacă ești supus unui stres cronic, corpul tău nu se poate vindeca. Dacă, în schimb, te angajezi pentru cel puțin cinci minute de fericire pe zi, îți vei oferi combustibilul necesar pentru a stimula sistemul imunitar. Și eu încerc să găsesc momente de iubire, bucurie și fericire și te îndemn cu tărie să faci același lucru.

Să te simți fericit în fiecare zi – chiar și numai pentru cinci minute – este la fel de important pentru sănătatea ta ca orice medicament pe care l-ai putea lua vreodată

Capitolul 7

CREŞTEREA SPRIJINULUI SOCIAL

„În sărăcie şi alte necazuri ale vieţii,
prietenii adevăraţi sunt un refugiu sigur."
Aristotel

Oamenii sunt creaturi sociale de la natură – şi nu mă refer aici doar la faptul că ne place să ne întâlnim şi să discutăm pentru a ne „răcori". Vreau să spun că, la nivel fundamental, oamenii au nevoie unul de celălalt pentru a supravieţui. Acest lucru începe în copilărie – copilul uman este unul dintre mamifere cele mai neajutorate de pe planetă, depinzând în întregime de mama sa pentru supravieţuire şi nu doar pentru luni, ci pentru *ani* de zile. În schimb, un mânz învaţă să meargă în primele cinci minute de viaţă. Oamenii continuă să depindă unii de alţii întreaga viaţă, pentru că adunarea oamenilor în grupuri ne-a îmbunătăţit atât siguranţa personală, cât şi producţia de hrană.

Însă sprijinul celorlalţi este, probabil, cel mai important atunci când suntem bolnavi. În mod ideal, atunci când suntem bolnavi, cei dragi ne sunt alături pentru a avea grijă de noi – pentru a ne face o supă fierbinte, a ne acoperi cu o pătură şi a-i anunţa pe şefii noştri că nu putem veni la serviciu. Acestea

sunt modalitățile concrete prin care prietenii ne ajută atunci când nu ne simțim bine. Cu toate acestea, cercetătorii au descoperit recent că prezența celor dragi ajută corpul într-un mod mult mai sofisticat. Când suntem înconjurați de cei dragi sau chiar de animalele noastre de companie, sentimentul de a fi iubit eliberează un val de hormoni puternici în sânge[1], ceea ce ne face nu doar să ne simțim mai bine la nivel emoțional, dar, de asemenea, ne întărește semnificativ sistemul imunitar[2]. Iubirea primită de la alții, atunci când suntem bolnavi, ajută, de fapt, organismul să se vindece.

De aceea, nu este de mirare că iubirea primită de la ceilalți – numită „suport social" – s-a dovedit a fi unul dintre cei 9 factori-cheie ai remisiei totale. Acest capitol va explora importanța suportului social în profunzime, cu accent pe cele trei aspecte mai importante ale acestui sprijin. (Deși toți înțelegem instinctiv importanța sprijinului, vom analiza, de asemenea, cercetările care susțin asta.) Vom afla apoi de povestea de vindecare completă a lui Kathryn, o femeie care nu și-ar fi putut învinge cancerul de ficat avansat fără iubirea și sprijinul primit de la ceilalți.

Iubirea primită ajută organismul să se vindece

Practic, toate persoanele cu remisie totală pe care le studiez cred că iubirea primită de la ceilalți, atunci când au fost bolnave, le-a ajutat, de fapt, trupurile fizice ca să se vindece. Pentru unii, acest lucru a fost o surpriză: nu se așteptau ca iubirea să aibă un efect tangibil asupra corpului lor. Pentru alții, surpriza a venit din *cantitatea* de iubire cu care au fost copleșiți pe neașteptate, nu doar de la prietenii apropiați și de la familie, dar și de la prieteni de mult pierduți sau, uneori, chiar de la oameni pe care de-abia îi cunoșteau.

O astfel de supraviețuitoare este Nancy McKay, soție, mamă și preot devotat. Nancy avea 54 de ani când a fost descoperit un melanom metastatic în ganglionii ei limfatici, iar medicii i-au spus că mai are doar 1-2 ani de trăit. Refuzând să accepte acest prognostic, Nancy a creat în schimb un plan integrativ, care combina chirurgia și vaccinurile experimentale împotriva cancerului cu rugăciuni și plante din China. Totuși, Nancy nu s-a așteptat la revărsarea de iubire pe care a primit-o de la ceilalți:

Un vechi prieten m-a întrebat recent: „Ce crezi că a dus la vindecarea ta?" M-am văzut reflectată în ochii lui și i-am răspuns: „Iubirea, rugăciunea și medicina experimentală bună." El a zâmbit, gândindu-se la ce îi spusesem. Apoi m-a întrebat din nou: „În această ordine?" M-am gândit un minut. Apoi am dat din cap: „Da, în această ordine." Iubirea a venit din mai multe direcții: soțul meu mi-a fost alături, fiica mea s-a oferit să rămână gravidă imediat, astfel încât să-mi cunosc un nepot înainte de a muri, fiecare persoană din biserica în care eram pastor de 10 ani mi-a scris sau m-a sunat, o eșarfă moale a sosit din țară cu un bilet pe care scria: „O atingere iubitoare de la distanță" și, bineînțeles, cele două pisici au stat pe rând lângă mine pe canapea, fără să mă lase vreo clipă singură. În cele mai dificile momente ale mele, un sentiment de căldură și grijă plutea în jurul meu. Am învățat că nu voi putea spune niciodată că nu sunt iubită. Am înțeles. Sunt iubită – chiar și de mine.

Au trecut peste 20 de ani de când medicii lui Nancy i-au spus că mai are doar un an sau doi de trăit și acum se bucură de o viață plină de iubire, fără cancer. În mod similar, mulți dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat cred că iubirea trimisă cuiva care este bolnav poate îmbunătăți semnificativ starea fizică a acelei persoane. Unul dintre acești vindecători

este Dane Silva, un vindecător Kahuna din Hawaii, care mi-a oferit această poveste despre iubirea trimisă pacienților:

Am intrat tocmai când medicul îi spunea pacientei mele: „Vei muri în seara asta, dacă nu-mi dai voie să te conectez la aceste aparate." Asta pentru a-i face inima să bată și plămânii să se miște. Și ea nu i-a permis. Deci, în timp ce ieșea, l-am oprit și i-am spus: „Mai sunt și alte opțiuni sau alternative?" Doctorul mi-a spus: „Oh, nu. Dacă nu-mi dă voie să o conectez la aceste aparate, va muri în seara asta." I-am spus: „Ei bine, știi, am chemat o grămadă de prieteni să vină în seara asta și credem că există o altă opțiune." Două ore mai târziu am plecat – m-am dus acasă. Toți prietenii erau acolo cântând, spunând glume, distrându-se. În dimineața următoare, ea *a plecat. S-a dus la recuperare și s-a întors acasă. A existat o altă alternativă. Nu s-a conectat la aparate. Când am plecat de acolo, respira normal, ritmul cardiac era bun și nivelul de saturație cu oxigen era aproape perfect... Membrii familiei, cei dragi, au oferit acea energie pentru vindecare psihosocială.*

Din punctul de vedere al acestui vindecător Kahuna, iubirea este o formă de energie de frecvență mare, care induce sănătate. Prin urmare, când oferi iubire – sau energie de frecvență înaltă – unui bolnav, se consideră că îl ajuți să elimine blocajele energetice și să-și restabilească echilibrul sistemelor fizice.

Științific, există un volum mare de dovezi care susțin ideea că iubirea emoțională primită de la ceilalți este benefică pentru corpul fizic. În primul rând, dintr-un punct de vedere mai general, studiile au arătat în mod repetat că persoanele cu mai multe conexiuni sociale trăiesc mult mai mult decât persoanele cu mai puține conexiuni sociale[3] și au, de asemenea, incidență mai mică a cancerului[4]. Ce e atât de uimitor în privința acestei forțe dătătoare de sănătate oferită de conexiunea

socială este faptul că s-a dovedit a fi chiar mai benefică decât exercițiile fizice, dieta sau chiar decât consumul de băuturi alcoolice și fumatul[5]. Cu alte cuvinte, comunitățile strâns unite, care mănâncă și se relaxează în mod regulat împreună, trăiesc mai mult decât media populației, chiar dacă membrii lor nu fac mult sport, consumă alimente grase, beau alcool sau fumează. (Evident, dacă încerci să fii cât de sănătos posibil, ar trebui să faci eforturi pentru creșterea rețelei de suport social și, în același timp, să faci sport, să mănânci sănătos și să reduci consumul de alcool și tutun).

Dacă te confrunți cu un diagnostic de cancer, vestea bună este că s-a dovedit că relațiile sociale puternice au prelungit în mod semnificativ și timpul de supraviețuire – cu o medie de 25%[6]. Într-un studiu recent, pacientele cu cancer mamar care au putut să-și amplifice sprijinul social în călătoria lor de vindecare a cancerului și-au redus riscul de a muri cu un procent incredibil de 70%[7]. Dacă ești singur cu cancerul, nu-ți face griji – nu e nevoie să te căsătorești sau să ai copii pentru a beneficia de efectul de vindecare al suportului social. Studiile au arătat că un suport social *puternic* este ceea ce contează cel mai mult și *nu contează* dacă acest sprijin puternic este primit de la doi prieteni apropiați, de la treizeci de cunoscuți sau de la un tovarăș de viață[8].

În afară de aceste studii mai ample, care arată ratele de supraviețuire ale unor grupuri mari de oameni, cercetătorii au mai analizat și ceea ce se întâmplă în interiorul corpului unei persoane, atunci când aceasta primește de iubire și sprijin de la prieteni și familie. Ce au descoperit – prin intermediul RMN-urilor cerebrale, testelor de sânge și analizelor de salivă – este că iubirea și sprijinul social duc la creșteri semnificative ale hormonilor de vindecare, cum ar fi: dopamina, oxitocina, serotonina și endorfinele[9]. Acești hormoni, la rândul lor, sti-

mulează sistemul imunitar, prin trimiterea de semnale pentru reducerea inflamației, amplificarea circulației sanguine și a nivelului de oxigen și creșterea numărului de celule albe și roșii din sânge, a celulelor T și a celulelor Natural Killer[10] – toate fiind schimbări care ajută organismul să identifice și să elimine celulele canceroase. Ceea ce ne arată toate aceste studii este ceea ce persoanele cu remisie totală a cancerului și vindecătorii alternativi știu că este adevărat: iubirea pe care o primim de la ceilalți ajută pur și simplu corpul să se vindece.

Scopul este acela de a nu te simți singur

Al doilea aspect al iubirii și sprijinului primit de la ceilalți menționat de subiecții cercetărilor mele a fost ideea că obiectivul general este *să nu te simți singur*, deși metodele de realizare a acestui deziderat variază de la persoană la persoană. De exemplu, unii pacienți cu cancer au nevoie doar să fie înconjurați de familia lor apropiată și de prieteni pentru a nu se simți singuri. Pentru alte persoane, prietenii și familia pot oferi un oarecare confort, dar pacientul se poate simți singur în continuare, în călătoria lui de vindecare a cancerului. Aceste persoane vor beneficia în general de aderarea la grupuri de suport sau de exerciții de grup pentru bolnavii de cancer, pentru a intra în legătură cu alte persoane care trec printr-o experiență similară.

Cu toate acestea, mulți dintre subiecții cercetărilor mele care au trăit remisii totale au dorit doar să fie în preajma pacienților cu cancer care fac alegeri similare cu ale lor. Acești oameni au încercat să nu se simtă singuri, citind despre cât mai multe cazuri de remisie totală au putut găsi sau încercând să se întâlnească în persoană cu supraviețuitorii cancerului ori de câte ori a fost posibil. În cele din urmă, unii oameni pe care îi consiliez

au putut să nu se simtă singuri atunci când *au fost* singuri, de exemplu când erau în rugăciune profundă sau în meditație.

Indiferent de varietatea modurilor în care au procedat, scopul comun al pacienților cu cancer cu care lucrez a fost pur și simplu acela de a nu se simți singuri.

O supraviețuitoare care a găsit mai multe moduri de a nu se simți singură este o femeie pe nume Rita, o bibliotecară care a fost diagnosticată cu limfom MALT (țesut limfoid asociat mucoasei) non-Hodgkin. Printre altele, ea a căutat imediat un grup de sprijin, pentru a evita să se simtă singură:

M-am alăturat unor grupuri de sprijin pentru că am citit că acest lucru crește longevitatea – și doar ca o modalitate de a vorbi despre o mulțime de lucruri pe care nu aș fi putut să le spun altor persoane, fără ca acestea să se gândească la tine ca la un bolnav de cancer. [...] Este și motivul pentru care am vrut să continui să lucrez într-o bibliotecă medicală, pentru că am simțit că, de la oamenii pe care i-am cunoscut și care au propriile povești [de vindecare], am putut să înțeleg ce se întâmplă atunci când ai cancer și ce se întâmplă atunci când ești într-o situație în care lucrurile sunt relativ necunoscute – cum fac față oamenii și alte lucruri de genul acesta.

Pe parcursul celor trei luni de care a avut nevoie Rita pentru a obține o a doua și a treia opinie de la alți medici, timp în care a lucrat intensiv pentru a-și crește sprijinul social și a-și reduce stresul, limfomul ei a dispărut aproape în întregime. Atât Rita, cât și doctorul ei au fost șocați de această turnură bruscă a evenimentelor și de atunci, Rita continuă să-și mențină un nivel bun de sprijin social, iar cancerul este în remisie de mai bine de 8 ani.

Mulți dintre vindecătorii pe care-i studiez au subliniat și ei pericolul singurătății pentru sănătate. De exemplu, Atarangi

Muru, un vindecător tradițional maori din Noua Zeelandă, consideră că sprijinul plin de iubire al comunității face parte din definiția fundamentală a sănătății:

Pentru majoritatea populației maori, sănătatea poate fi definită prin prosperitatea „whanau" [a familiei]: prin echilibrul pe care îl are cineva în viață; prin ceea ce face pentru comunitatea locală; prin influența bătrânilor în viețile noastre și prin cât de fericiți și echilibrați sunt copiii noștri. [...] Păstrarea sănătății populației maori se realizează în cea mai mare parte prin intermediul adunărilor tribale, cum ar fi: „kapa haka" [spectacole dramatice], „waka ama" [curse colective de caiac] și sporturi locale. Foarte puțini maori fac sporturi individuale; ei au tendința de a alege mai degrabă participarea la activități de grup.

Populația maori crede că a face parte dintr-o comunitate strâns unită înseamnă vindecare pentru organism. Când am făcut cercetări în Noua Zeelandă, am fost uimită de cât de apropiați erau membrii populației maori și de modul în care locuiau aproape unul de altul, în comunități strâns unite. E un lucru foarte diferit de cultura americană tipică, în care avem tendința de a trăi în case îngrădite, și de multe ori nici nu ne cunoaștem vecinii. Vindecătorii maori pe care i-am întâlnit consideră acest tip de comportament ciudat și singuratic, iar în cele din urmă nesănătos, pentru că înseamnă că vom primi foarte puțină energie vindecătoare de la alte persoane.

Poate populația maori are dreptate când ne consideră ciudați, deoarece studiile au arătat în mod repetat că singurătatea sau lipsa de conexiune socială duce, de fapt, la o moarte timpurie[11]. În unele cazuri, s-a demonstrat că singurătatea a mărit șansele de a muri cu peste 50%[12]. Într-un studiu foarte mare despre pacientele cu cancer mamar, femeile care au avut

cele mai puține conexiuni sociale înainte de diagnostic au fost de *două ori* mai predispuse să moară de cancer de sân decât femeile care au avut legături sociale puternice. Ce e chiar mai înfricoșător este faptul că femeile din acest studiu care au continuat să treacă singure prin călătoria lor de vindecare a cancerului mamar s-au dovedit a fi de patru ori mai predispuse să moară, comparativ cu femeile care au avut alături 10 sau mai mulți prieteni[13]. Atunci când cercetătorii au testat sângele și saliva oamenilor singuri, au descoperit că singurătatea este asociată cu creșterea nivelurilor de cortizol[14] (hormonul stresului) și cu un profil imunitar deprimat[15], ceea ce înseamnă o capacitate scăzută de a elimina celulele canceroase din corp. Luate împreună, aceste studii asupra singurătății ne arată că, așa cum legăturile sociale pot fi un factor important de stimulare a imunității, singurătatea poate fi un ucigaș tăcut. Prin urmare, dacă te simți singur în viață, să iei măsuri pentru reducerea singurătății este la fel de important pentru sănătatea ta cum este și practicarea sportului sau consumul de legume.

Importanța atingerii fizice

Al treilea aspect al iubirii și al sprijinului primit despre care au discutat pacienții cu cancer a fost importanța atingerii fizice în vindecare. Ei nu se refereau la intimitatea sexuală, ci mai degrabă la lucruri precum: îmbrățișările, mângâierile, masajul de calmare a durerii sau atunci când cineva îți pune brațul în jurul umerilor.

Pentru mulți dintre subiecții cercetărilor mele, contactul uman regulat a reprezentat o parte esențială a procesului de vindecare, mai ales dacă aveau dureri sau erau țintuiți la pat.

O astfel de persoană care a beneficiat enorm de pe urma contactului fizic este Diana, care avea 61 de ani atunci când a

fost diagnosticată pe neașteptate cu cancer de col uterin, stadiul 4. Ea a încercat mai întâi medicina convențională intensivă, trecând prin 8 runde de diferite tipuri de chimioterapie, deși, din păcate, niciunul dintre ele nu a ajutat-o. Din fericire, suportul emoțional și atingerea fizică pe care le-a primit de la soțul ei au ajutat-o să treacă prin această călătorie dificilă:

Am stat în spital 115 zile înainte de a mă trimite acasă să mor, iar soțul meu nu a plecat nicio clipă de lângă mine. A dormit în camera mea în fiecare noapte; a fost acolo toată ziua, în fiecare zi. Când am fost cel mai bolnavă, el s-a băgat în pat cu mine ca să mă țină în brațe. N-am văzut și nici nu am auzit de o altă persoană care să fi avut parte de sprijinul pe care mi l-a oferit el. A fost atât *de liniștitor pentru mine să știu că e lângă mine! Și acum îmi vin lacrimi de recunoștință în ochi când mă gândesc la modul în care s-a purtat cu mine.*

Diana a fost în cele din urmă trimisă acasă să moară, moment în care le-a cerut familiei și tuturor prietenilor ei să se roage pentru ea, în timp ce ea s-a abandonat pe deplin voinței lui Dumnezeu. În mod uimitor, sănătatea ei s-a îmbunătățit treptat și acum, 5 ani mai târziu, nu mai există nici urmă de boală. Ea este deosebit de recunoscătoare pentru tot sprijinul fizic și emoțional și pentru rugăciunile pe care le-a primit de la familie și prieteni.

Unul dintre vindecătorii complementari pe care i-am întâlnit, care folosește atingerea blândă, fizică, în munca ei de vindecare este maestra Reiki Pamela Miles (practiciană Reiki din 1986). Reiki este o practică de vindecare spirituală, originară în Japonia, care presupune oferirea unei atingeri blânde, vindecătoare, unei persoane care este complet îmbrăcată. Palmele se așază ușor pe cap, pe față, pe spate și oriunde clientul are o problemă. Această atingere blândă a mâinilor provoacă

o reacție de vindecare naturală în corpul pacientului. Pamela descrie puterea atingerilor Reiki în acest fel:

Deși nu știm încă de ce sau cum se întâmplă acest lucru, atingerea Reiki îmbunătățește sentimentul de conexiune spirituală a pacientului, aducând conștientizarea faptului că, deși trăim ca indivizi, facem, de asemenea, parte din ceva mai mare decât ființele noastre separate. Senzația de conexiune spirituală permite sistemului tău să se elibereze de tiparele obișnuite și să intre într-o relaxare profundă. În această stare, mecanismele de autovindecare ale sistemului fizic se recalibrează, astfel că organismul poate aborda mai eficient zonele care au devenit dezechilibrate prin stres.

Deși Reiki se poate face și de la distanță de către un practicant avansat, atingerea blândă folosită în timpul unei ședințe individuale de Reiki rămâne un instrument important pentru echilibrarea și angajarea mecanismelor de autovindecare ale pacientului.

În ceea ce privește studiile efectuate pe atingerea umană, cercetările au arătat că atingerile umane duc la producerea unor cantități mai mari de hormoni de vindecare, care sunt eliberați atunci când primim iubire și susținere (serotonina, dopamina, endorfinele), iar oxitocina – cunoscută în limbajul cotidian ca „hormonul îmbrățișării" – este secretată în cantități deosebit de mari ca urmare a atingerii fizice[16]. Oxitocina este un hormon puternic, care ajută organismul în numeroase moduri: reduce inflamația și durerea, scade tensiunea arterială și nivelul de cortizol, îmbunătățește digestia (și, prin urmare, absorbția substanțelor nutritive) și – poate cel mai relevant pentru bolnavii de cancer – îmbunătățește funcția imunitară[17]. Această listă uimitoare de beneficii pentru sănătate ale oxitocinei explică de

ce atât de mulți dintre subiecții cercetărilor mele au subliniat importanța atingerii fizice atunci când vine vorba de vindecare.

Dacă nu ești într-o relație apropiată în acest moment, să nu îți faci griji: un animal de companie îți va face la fel de bine. Studiile ne-au arătat că organismul secretă aceiași hormoni de vindecare în preajma animalelor de companie ca și în preajma prietenilor și familiei și s-a demonstrat că proprietarii de animale de companie trăiesc în mod semnificativ mai mult decât cei care nu au animale de companie[18]. Unul dintre studiile mele preferate despre animalele de companie implică două grupuri de iepuri care au fost hrănite cu o dietă bogată în colesterol, dar numai un singur grup a beneficiat de posibilitatea de a fi mângâiat de oameni. La finalul studiului, iepurii care au fost mângâiați zilnic aveau cu 60% mai puține blocaje în artere decât iepurii care au fost lăsați în izolare[19] – cu alte cuvinte, atingerea fizică le-a permis acestor animale să elimine mai bine excesul de colesterol din hrana pe care au fost forțați să o mănânce. Deși nu este etic să supui oamenii la același tip de experiment, cercetătorii au descoperit că îmbrățișarea timp de doar 10 secunde pe zi poate să scadă tensiunea arterială, să reducă nivelul de cortizol și să crească nivelul de oxitocină[20] – astfel, pe lângă un măr pe zi, ați putea să luați în considerare și o îmbrățișare sau două pe zi.

După ce am explorat principalele aspecte ale sprijinului social, aș vrea să vă spun povestea lui Kathryn. În ciuda varietății de lucruri pe care Kathryn Alexander le-a făcut pentru a se vindeca de cancer, ea crede cu certitudine absolută că recuperarea ei nu ar fi avut loc fără sprijinul și iubirea imensă pe care le-a primit de la prietenii ei și de la comunitatea de la biserică. Povestea ei este un exemplu minunat al puterii de vindecare a actului de a oferi și, poate chiar mai important, a actului de a primi.

POVESTEA LUI KATHRYN

Kathryn Alexander avea 63 de ani când a leșinat pe drumul spre baie, într-o dimineață. Ca femeie singură (divorțată), care desfășura activități independente, nu avea pe nimeni care să o ajute. Din fericire, s-a trezit câteva minute mai târziu, simțindu-se foarte dezorientată și cu un cucui pe cap. Pentru că nu mai leșinase niciodată, a sunat-o imediat pe asistenta de triaj de la spitalul local, iar asistenta a sfătuit-o să găsească pe cineva care să o conducă la camera de urgență, pentru a se asigura că nu este ceva mai grav decât o simplă deshidratare.

Kathryn a fost puțin reticentă să se ducă, pentru că nu-și putea permite o asigurare de sănătate individuală în acel moment și, prin urmare, aștepta să intre în vigoare asigurarea Medicare, la vârsta de 65 de ani. Cu toate acestea, a decis că leșinul nu era ceva minor, așa că a sunat un prieten, care s-a oferit cu plăcere să o conducă pe Kathryn la camera de urgență a spitalului din apropiere. Un grup de prieteni apropiați și comunitatea de la biserica ei au fost sursele ei principale de sprijin în acel moment, pentru că nu mai ținea legătura cu fostul ei soț, iar fiica ei locuia la peste 1600 km. depărtare.

Din păcate, ceea ce a început ca un leșin minor s-a transformat în cea mai mare provocare de sănătate din viața lui Kathryn, când o scanare CT a relevat o tumoare mare, atât pe partea superioară, cât și în interiorul ficatului. Kathryn a petrecut o săptămână în

ce medicii au încercat să-și dea seama ce anume era în neregulă cu ea. Indicatorii de cancer la ficat erau ușor măriți în sânge, lucru care, în combinație cu tumoarea mare apărută pe scanarea CT, i-a făcut pe medicii lui Kathryn să-i recomande o intervenție chirurgicală imediată, pentru a elimina tumoarea posibil canceroasă. Operația ar fi necesitat eliminarea unei jumătăți sau a unei treimi din ficat; cu toate acestea, rezecția unei bucăți din ficat nu este atât de periculoasă precum pare, deoarece ficatul este singurul organ din corpul uman care are capacitatea de a se regenera.

Totuși, Kathryn a simțit intuitiv că operația este o decizie pripită – dorea să fie sigură că este cancer, înainte de a accepta să i se taie, eventual, două treimi din ficat. Așadar, a insistat în primul rând să i se facă o biopsie, care presupunea doar o procedură chirurgicală minoră. Kathryn a cerut recomandări pentru un chirurg care putea efectua această biopsie. Numele unui doctor a apărut iar și iar, însă el era plecat din oraș în acel moment, astfel încât Kathryn a fost externată, cu o programare la acest doctor, o săptămână mai târziu. Când l-a întâlnit, i-a spus despre dorința ei de a face o biopsie, înainte de a accepta o astfel de intervenție chirurgicală majoră:

I-am spus [chirurgului] că doresc o biopsie, el a fost de acord și astfel am programat biopsia, care ar fi trebuit să fie o procedură în ambulatoriu. Am sunat la spital cu o zi înainte de programarea la biopsie, ca să întreb cât voi rămâne acolo, astfel încât să pot spune cuiva la ce oră să vină să mă ia. Asistenta mi-a zis: „Două

săptămâni." Și i-am răspuns: „Pentru o biopsie?!" S-a dus să verifice, iar doctorul îmi programase intervenția chirurgicală fără să-mi spună – pentru că, în mintea unui chirurg, biopsia este doar un preambul la intervenția chirurgicală. Ei o fac doar ca să-și dea seama ce să facă apoi. Așadar, am anulat-o! Și am făcut în cele din urmă biopsia la un alt medic.

Când Kathryn a primit rezultatele biopsiei, vestea nu era bună: avea cancer la ficat stadiul 3B, iar tumoarea era de mărimea unui grapefruit. Un nor apăsător a învăluit-o imediat. Scenariul cel mai rău se materializase și posibilitatea unei morți timpurii o privea acum direct în față. Noul ei doctor tocmai îi dăduse rezultatele, și tot ce putea ea să facă era să privească fix, pe fereastra de la spital:

Îmi amintesc că stăteam la fereastră și am fost întrebată [de o prietenă care era acolo cu ea] dacă vreau să trăiesc sau nu. Și i-am spus: „Da. Vreau să trăiesc." [...] Îmi era foarte clar că nu simțeam că mi-am trăit complet viața, așa că nu aveam nicio intenție de a dori să plec [să mor] incompletă. Nu mă tem de moarte, dar nu am simțit că era timpul. [...] Deci, m-am decis atunci și acolo să nu mor. Și există un loc din care faci această alegere. Nu e vorba de cuvinte. Nu e vorba de gânduri. Vine, de fapt, din adâncul ființei tale. Știi clar că asta este exact ceea ce se va întâmpla.

Însă după ce Kathryn a decis să trăiască, a fost nevoită să se ocupe de una dintre cele mai presante probleme ale vieții: banii. Ca asistent universitar fără sporuri salariale, ea trăia de la lună la lună din venitul ei mic din învățământ și din puținul pe care-l primea

de la asistența socială. Mai avea doar doi ani până la primirea asigurării de sănătate prin Medicare, dar între timp, fusese pur și simplu prea scump pentru ea să-și cumpere o asigurare de sănătate individuală. Deci, deși sufletul ei alesese să trăiască, mintea ei era îngrijorată cu privire la modul în care o să plătească pentru asta:

Unul dintre lucrurile pe care le-am spus atunci când am avut această conversație în camera de spital a fost (pentru că nu am aveam nicio asigurare și nu aveam idee ce o să fac!): „Dacă e să supraviețuiesc acestei situații, asta se va întâmpla numai pentru că altora le pasă." Și oamenii au apărut! Vreau să spun, nu puteam să lucrez. Nu aveam nici economii. Nu aveam nici asigurare! Dar cumva totul a funcționat. Și a funcționat pentru că am putut să împărtășesc realitatea experienței mele, și oamenii au rezonat cu ea și ei au intervenit pentru a face tot ce a fost nevoie.

De îndată ce prietenii lui Kathryn și comunitatea de la biserică a aflat că are cancer de ficat stadiul 3, ea a fost copleșită de un val instantaneu de sprijin – atât financiar, cât și emoțional. O persoană, care era doar o simplă cunoștință la momentul respectiv, i-a spus lui Kathryn că îi va da lunar banii pentru chirie, atâta timp cât va avea nevoie. Cu lacrimi în ochi, Kathryn a acceptat cu recunoștință, pentru că știa că va trebui să nu mai predea un timp, pentru a se concentra pe deplin asupra sănătății ei. Kathryn organizase o mulțime de acțiuni de strângere de fonduri pentru biserica ei în trecut, astfel încât comunitatea bisericii i-a întors serviciul, organizând un eveniment caritabil în onoarea ei: au strâns fonduri care i-au permis lui Kathryn să-și

plătească facturile exorbitante de la spital. Sprijinul financiar de care a beneficiat a uimit-o și a făcut-o să se simtă smerită:

Am avut un prieten care le vorbea despre mine oamenilor pe care-i cunoștea și cineva mi-a trimis 1.000 de dolari. Și nu-l întâlnisem niciodată pe acel om! Nu-l cunoșteam, nu știam nimic despre el, nu-l întâlnisem niciodată. [...] Lecția de aici este că suntem iubiți, nu pentru cine suntem, ci pentru că suntem. *Acel om nu mă cunoștea. Nu mi i-a dat personal, pentru că nu mă cunoștea personal. Mi-i dădea pentru că îi păsa de o altă ființă umană.*

Acest tip de generozitate anonimă a copleșit-o pe Kathryn cu recunoștință și smerenie imensă – și cu un sentiment tot mai intens că este iubită. La cererea prietenilor ei, Kathryn a început să trimită prin e-mail vești cu privire la ceea ce se întâmplă cu ea. Ideea acestor e-mailuri a fost de a-și ține prietenii și comunitatea de la biserică la curent cu starea ei, dar a fost mereu uimită de reacțiile neașteptate de iubire și de sprijin pe care le primea după ce trimitea un e-mail. Reacțiile de încurajare emoțională au fost în special importante pentru ea și a păstrat toate răspunsurile într-un folder din computerul ei, astfel încât să le poată accesa și reciti, ori de câte ori avea nevoie de încurajări.

Pe lângă faptul că au făcut-o să se simtă iubită și protejată, suportul emoțional și financiar pe care l-a primit i-a permis, de asemenea, să urmeze calea de vindecare pe care a simțit-o potrivită pentru ea. Chiar dacă acum avea oficial cancer, cunoștințele ei de medicină complementară i-au spus că extirparea chirurgicală a

tumorii și chimioterapia și radiațiile nu vor rezolva definitiv problema. Intuiția i-a spus că boala va reveni dacă alege această cale. Prin urmare, înainte de a accepta recomandările medicilor ei privind chirurgia și chimioterapia, Kathryn le-a spus că dorește ca mai întâi să-și rezerve câteva luni pentru a încerca alte metode.

Chiar și în domeniul medicinii alternative, suportul social a continuat să joace un rol-cheie pentru Kathryn. Fiecare prieten cu care vorbea avea o sugestie pentru un anumit supliment cu vitamine sau pe bază de plante ori pentru un anumit tratament pe ar trebui să-l aibă în vedere. Pe baza acestor recomandări și a propriei cercetări asupra lucrurilor care i s-au sugerat, Kathryn a încercat o varietate de suplimente și apoi le-a păstrat doar pe acelea care au avut o influență notabilă asupra corpului ei. Unul dintre aceste suplimente a fost un supliment cu aloe numit Ambrotose, iar altul a fost un supliment cu tărâțe de orez, numit Vital PSP. Dieta ei era deja foarte sănătoasă, așa că a decis să nu se chinuie cu modificări dietetice extrem de stricte:

Ideea de a-mi schimba dieta a fost mai mult decât puteam face față. Oricum, nu consideram că mănânc prost. Nu consum făină albă, nici zahăr alb. Sunt în mare parte vegetariană – mănânc doar carne de pui. În general, consum alimente organice și de genul ăsta, așa că pur și simplu nu vreau să exagerez. Aș fi putut apela la alimentația macrobiotică. Am o prietenă care s-a vindecat de cancer mamar prin macrobiotică. De fapt, am cunoscut mai mulți oameni care au făcut asta. N-am putut

face dieta macrobiotică. E mult prea severă – e nevoie de mai multă disciplină decât am eu.

În timp ce intuiția lui Kathryn i-a spus să nu se forțeze să facă mari schimbări dietetice, i-a spus să încerce metode de vindecare energetică precum BodyTalk, pe care Kathryn a încercat-o și a găsit-o incredibil de utilă. Unul dintre prietenii lui Kathryn i-a sugerat, de asemenea, să profite de ședințele de acupunctură gratuite, oferite de studenții stagiari de la o facultate locală de acupunctură, așa că a început să facă acupunctură săptămânal. De asemenea, a mai încercat și un alt tratament energetic, de vindecare prin frecvență, oferit în Arizona, numit „Vasul Vieții", tratament despre care Kathryn a auzit accidental în timp ce discuta cu colegii ei.

Abordarea [metodei Vasul Vieții] ține de frecvență – [inventatorul] a creat o cutie în care stai întins și apoi auzi muzică, iar cutia vibrează de muzică. Deci, ești într-un spațiu complet. Întregul corp vibrează la același nivel cu frecvența muzicii, iar teoria este, desigur, că celulele sănătoase vibrează la un anumit nivel, iar celulele nesănătoase vibrează la un nivel diferit. Deci, dacă îți schimbi vibrația spre sănătate, atunci ceea ce nu este sănătos, ei bine, dispare.

Tratamentul Vasul Vieții e similar cu ceea ce am auzit în unele dintre capitolele anterioare, despre modul în care toate lucrurile din viață vibrează la nivel atomic. Mulți vindecători alternativi folosesc această realitate ca bază pentru tratamentele lor pentru cancer, folosind fie vindecarea energetică prin palme, fie terapia prin muzică, fie aparate electronice pentru a

încerca să ridice vibrația celulelor pacienților lor spre o vibrație mai sănătoasă. Folosind instrumentele științifice de diagnosticare de astăzi, astfel de tratamente cu frecvență sunt greu de studiat – cu alte cuvinte, în prezent nu avem „microscopul" potrivit pentru a vedea ce se întâmplă de fapt în timpul acestor tratamente. Cu toate acestea, sper că în câteva zeci de ani, vom fi dezvoltat tehnologia pentru a evalua această nouă metodă interesantă de tratament.

Deși era costisitoare, Kathryn a decis să încerce Vasul Vieții cel puțin o dată și a fost uimită de cât de bine s-a simțit după doar un singur tratament. Tratamentele nu erau numai costisitoare, dar Kathryn mai trebuia să și călătorească în Arizona o săptămână pe lună, odihnindu-se în celelalte trei săptămâni ale lunii. Kathryn s-a gândit că acest lucru va fi imposibil, dar odată ce prietenii ei au aflat că vrea să continue cu tratamentele, au făcut totul posibil în mod miraculos, prin strângeri de fonduri ad-hoc și sprijin financiar generos. Kathryn a fost copleșită de recunoștință pentru că a primit darul de a-și putea concentra tot timpul și toată energia pe vindecare – un dar pe care își dorește sincer ca toți pacienții cu cancer să-l poată primi.

Vorbind despre a primi, Kathryn recunoaște că, înainte de primirea diagnosticului de cancer, nu a fost foarte pricepută în a accepta ajutor. În schimb, a fost mereu genul de persoană care a încercat să facă totul de una singură; însă după ce a fost diagnosticată cu cancer, și-a dat repede seama că nu va putea supraviețui călătoriei – nici financiar, nici emoțional – dacă încearcă să o parcurgă singură. Deși, la început, i-a fost

greu să accepte atât de mult ajutor și sprijin, în cele din urmă a ajuns să privească procesul într-o lumină nouă:

Una dintre cele mai mari lecții pe care am învățat-o de la boală este puterea reciprocității. Reciprocitatea permite curgerea fluxului între a da și a primi. A oferi – nu a manipula sau a mitui sau a constrânge. Și a primi – nu a lua sau a păcăli... Și suntem atât de obișnuiți să dăruim pentru că este un joc al puterii – te face să te simți bine că ești superior și toate astea. Dar nu poți să dai dacă cineva nu primește. Asta a fost marea mea lecție: trebuia să îngădui acest flux. Am aflat că este un privilegiu pentru oameni să dea și a fost, de asemenea, un privilegiu pentru mine să primesc.

Prin urmare, Kathryn a primit cu recunoștință darul tratamentelor Vasul Vieții, care i s-a oferit de către prietenii ei și comunitatea de la biserică, iar în următoarele 18 luni a luat avionul spre Arizona o dată pe lună, pentru tratamentul vibrațional. În acest timp, a consultat, de asemenea, un medic oncolog în mod regulat, pentru a-i monitoriza sângele. Deși aspectul ei și analizele de sânge se îmbunătățeau în mod constant, medicul oncolog al lui Kathryn nu s-a arătat interesat de tehnicile de vindecare:

Toată lumea care mă vedea își putea da seama cât de bine arătam când m-am întors [de la tratamentele Vasul Vieții]. Deci, primeam în mod constant feedback. Și oncologul îmi spunea chiar: „Arăți prea bine pentru a fi bolnavă." În același timp, el încerca să mă determine să fac chimioembolizare, ceea ce am refuzat. Și era oarecum iritat că, practic, nu țineam cont de sfatul lui. [...] Nu m-a

întrebat niciodată ce fac, iar când i-am spus că făceam o mulțime de lucruri, mi-a spus: „Oh, nu faci nimic."

Chiar dacă oncologul ei nu credea că ceea ce făcea Kathryn ar putea avea vreun efect real asupra cancerului de ficat, Kathryn știa cu certitudine că se simte mai sănătoasă, ca urmare a tuturor modificărilor pe care le făcea. Crezând de mult timp în legătura minte-corp, Kathryn și-a folosit timpul petrecut în Vasul Vieții pentru a medita profund la viața ei, pentru a reflecta asupra alegerilor ei din trecut și asupra obiceiurilor emoționale și să se întrebe de ce are cancer:

Știu foarte clar că există o legătură minte-corp. [...] A existat o anumită situație pentru care am fost foarte supărată în cei 15 ani din viața mea cât am fost căsătorită, dar nu o înțelesesem cu adevărat și nu prea am știut cum să-mi exprim furia. Furia am simțit-o pentru că nu mă simțeam apreciată. [...] Și această furie s-a depus în ficat. Am putut să văd tiparul în Vasul Vieții – am înțeles experiența mea și am tradus-o în acel fel. Deci, înțeleg cum gândurile și sentimentele mele au contribuit la boală. Înțelegerea acestui tipar nu înseamnă că dispare, dar asta înseamnă, totuși, că pot să observ când apare și acum îl pot controla – ceea ce nu puteam face înainte.

În mod interesant, în teoria medicinei tradiționale chineze, ficatul este într-adevăr organul care procesează emoția de furie. Odată ce aceste intuiții minte-corp au început să apară, Kathryn a decis să încerce să se elibereze de furia suprimată în săptămânile dintre tratamentele Vasul Vieții. Unul dintre modurile prin care a făcut acest lucru a fost să se înscrie la un

curs de expresie emoțională, care se încheia cu interpretarea unei piese creative. În tot acest timp, prietenii lui Kathryn i-au fost în mod constant de ajutor, ducând-o cu mașina în diferite locuri, gătindu-i mese sănătoase sau pur și simplu venind în vizită. Sprijinul lor îi reamintea constant lui Kathryn că nu este singură și că și alte persoane doreau ca ea să rămână în viață. Pentru Kathryn, acesta a fost unul dintre cele mai profunde aspecte ale călătoriei ei de vindecare:

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat cu adevărat [de la boală] este că sunt apreciată. [...] A fost o validare uriașă din partea universului că tot ceea ce este viu este apreciat. Nu am fost apreciată pentru că sunt eu – nu neapărat persoana mea – ci pentru că viața mea are valoare. Tot ce este viu are valoare, iar asta mă include și pe mine. Nu mai puteam spune: „Oamenilor nu le pasă de mine."

Această revărsare de iubire și de sprijin de la prieteni, precum și de la străini a încurajat-o pe Kathryn să găsească iubirea în interiorul ei, la un nivel mult mai spiritual. Când am întrebat-o pe Kathryn dacă spiritualitatea ei s-a schimbat în vreun fel în timpul călătoriei sale de vindecare, mi-a răspuns:

Filozofia mea despre tot acest proces este, de fapt, că întregul scop al cancerului este acela de a-i pune pe oameni în legătură cu cine sunt ei cu adevărat. Oamenii pe care-i cunosc, care au trecut prin cancer și s-au însănătoșit, au preluat controlul și au hotărât să fie cu adevărat autentici și reali cu ei înșiși. Ei nu au spus: „Oh, doctorul mă va vindeca." Acei oameni nu au trăit. Deci, eu nu cred că ține atât de mult de metoda pe care o fo-

losești, cât de faptul că intri în legătură cu cine ești tu cu adevărat – ceea ce este o stare foarte spirituală.

După 18 luni în care a încercat această abordare complexă a procesului de vindecare, care a implicat o lucrare în planurile fizic, emoțional, energetic și spiritual, analizele de sânge ale lui Kathryn au revenit în cele din urmă la normal. Acesta a fost momentul în care s-a hotărât că este pregătită pentru o nouă scanare CT. Spre uimirea ei, însă, scanarea a arătat că din tumoarea de dimensiunile unui grapefruit rămăsese doar o mică formațiune. Simțindu-se dezamăgită că nu dispăruse complet, însă încercând să aibă încredere că a făcut lucrul potrivit, Kathryn a fost de acord, fără prea multă tragere de inimă, cu o intervenție chirurgicală pentru eliminarea tumorii, iar doctorii i-au spus că va fi nevoie să-i taie jumătate până la două treimi din ficat (iar ficatul avea să se regenereze în cele din urmă). Cu toate acestea, nu asta s-a întâmplat în final:

Când doctorul m-a deschis, nu mai era deloc cancer în ficat – tumoarea se agăța pe partea laterală a ficatului meu! Deci, el doar a tăiat tumoarea – și s-a dovedit a fi o intervenție chirurgicală minoră. M-am întors acasă în trei zile! Și el [chirurgul] a fost singurul medic care a spus vreodată: „Nu știu ce faci, dar ar trebui să continui." Dar, repet, el nu m-a întrebat ce făceam.

Kathryn s-a trezit din acea intervenție chirurgicală minoră și a găsit o cameră plină de medici uimiți, stând în jurul ei. Se pare că nu mai văzuseră așa ceva. Cu toate acestea, Kathryn era sigură că a fost o combinație între iubire și sprijin, tratamente în Vasul Vieții, activitatea de eliberare emoțională și suplimentele de

vitamine care i-au permis sistemului ei imunitar să se întărească și să gestioneze cancerul. Au trecut mulți ani de la diagnosticul de cancer de ficat, stadiul 3B, și Kathryn este în continuare sănătoasă, fericită și mai presus de toate, recunoscătoare pentru iubirea și sprijinul primit de la prietenii și de la familia ei în timpul celor 18 luni. Deși tratamentele în Vasul Vieții au încetat de mult timp, capacitatea ei nou descoperită de a primi iubire de la ceilalți este ceva ce va păstra în ea toată viața. După cum spune:

Cancerul a fost una dintre cele mai bune experiențe din viața mea. Am învățat atât de mult, inclusiv cum să spun „nu" vieții în trecut. Am învățat că oamenii iubesc. Oamenilor le place *să iubească – este inerent în ADN-ul nostru. Ei caută oportunități de a oferi iubire, dar reciprocitatea presupune că trebuie să existe un receptor pentru ca această iubire să circule. Deci, am învățat cum să primesc iubire.*

❋ ❋ ❋

Fără o familie în apropiere care să o ajute și pentru că desfășura o activitate independentă, Kathryn a fost, probabil, mai singură decât sunt cei mai mulți dintre oameni atunci când sunt diagnosticați cu cancer. Acest lucru a făcut ca rețeaua puternică formată din prieteni și din membrii comunității să o ajute la nevoie. Acest sprijin – emoțional, practic și financiar – a creat fundația de care avea nevoie pentru a putea explora metode de vindecare complementare. Niciunul dintre tratamente nu ar fi fost posibil fără sprijinul emoțional și financiar al prietenilor ei.

ETAPE DE ACȚIUNE

Când consiliez pacienți cu cancer, verific întotdeauna rețeaua lor de sprijin și încerc să găsesc modalități prin care ei o pot consolida. Multora dintre noi ni se pare ciudat să cerem ajutor de la ceilalți pentru că nu vrem să fim o povară, dar așa cum Kathryn a învățat atât de bine, ceilalți *doresc* să se simtă utili – aceasta este o parte din ceea ce ne face pe toți oameni. Oamenii vor să se simtă utili, în special atunci când cineva cunoscut sau drag este bolnav. Nu pot să vă spun numărul de prieteni și membri de familie care mă trag deoparte și îmi spun că își doresc să ajute foarte mult, dar nu știu cum. Deci, iată câteva idei de început:

DACĂ EȘTI BOLNAV DE CANCER

• **Apelează la cineva drag** azi, luând telefonul și sunându-l. Pur și simplu spune-i că te-ai gândit la el și dorești să știi ce face. Dacă el nu știe că ai cancer, nu trebuie să-i spui sau, dacă știe deja, ai întotdeauna opțiunea de a-i spune că vrei doar să afli ce face. Oamenii vor înțelege că nu dorești să vorbești despre problemele tale de sănătate și, în schimb, vrei să discuți despre altceva decât despre cancer. Apoi, sună pe altcineva mâine și repetă procesul zi de zi.

• **Înscrie-te la un curs de exerciții în grup** din regiunea în care locuiești sau, dacă există cursuri de exerciții concepute special pentru bolnavii de cancer în zona ta, ia în calcul să participi la unul dintre ele.

• **Alătură-te unui grup de sprijin** format din alți pacienți cu cancer, dacă ți se pare potrivit pentru tine. Poți încerca să găsești unul prin spitalul la care te duci, prin filiala Societății Americane pentru Cancer sau pe Internet. Dacă discuțiile cu

alți pacienți cu cancer ți se par prea deprimante, înscrie-te la o activitate de grup diferită, care să te scoată din casă și unde să cunoști oameni noi, cum ar fi un curs de fotografie, un grup de drumeții sau un club de bridge.

• **Nu-ți fie teamă să ceri ajutor** atunci când ai nevoie. Prietenii, familia și chiar cunoștințele doresc cu adevărat să te ajute în orice fel posibil, dar ei nu vor ști că ai nevoie de ajutor dacă tu nu-l ceri. Dacă nu te simți confortabil să ceri ajutor direct, spune unui prieten apropiat la ce anume ar fi ideal să fii ajutat (la gătitul mesei, la diferite treburi, la vizite sociale etc) și apoi cere-i să trimită un e-mail grupului vostru mai mare, format din familie și prieteni, în care să-i informeze de ce anume ai nevoie.

DACĂ EȘTI UN APROPIAT AL UNUI BOLNAV DE CANCER

• **Sună persoana dragă ție care are cancer** și pur și simplu spune-i că te-ai gândit la ea. Asta e tot ce trebuie să faci. Poate nu îți va putea răspunde pentru că nu se simte bine; în acest caz, lasă-i un mesaj și spunei că te-ai gândit la ea și ai vrut să știe asta. Încheie mesajul spunându-i că nu trebuie să se simtă obligată să te sune înapoi. Această acțiune simplă va determina producerea unui val de hormoni de vindecare în tot corpul prietenului tău bolnav. Încearcă să faci acest lucru cel puțin o dată pe săptămână sau mai des.

• **Oferă-i mese sănătoase.** Întreabă persoana cu cancer ce a mâncat în ultimele zile (deoarece poate fi pe o dieta restrictivă, de exemplu, una vegană). Când poți, gătește-i o masă care respectă restricțiile de dietă și treci pe la bolnav pentru a i-o oferi.

• **Oferă-te să-i faci comisioane** sau să ajuți persoana cu cancer cu treburile casnice. S-ar putea ca, în timpul bolii, să-i fie greu să găsească timpul și energia pentru a ține pasul cu lucruri precum cumpărăturile, curățenia, spălatul rufelor.

• **Planifică o zi de răsfăț** sau distracție pentru persoana dragă cu cancer. O după-amiază la un spa sau participarea la un eveniment sportiv sunt două sugestii de care mulți pacienți cu cancer s-au bucurat.

• **Să nu simți că trebuie să „faci" ceva.** Nu te simți copleșit de ideea că trebuie întotdeauna să „faci" ceva pentru a veni în sprijinul persoanei dragi care este bolnavă de cancer. Scopul este să-i arăți iubirea ta, și un simplu telefon sau un e-mail la fiecare câteva zile, pentru a-i spune că te gândești la ea (sau la el), îi va face plăcere și-i va face bine sistemului său imunitar.

❋ ❋ ❋

Sper că acest capitol te-a convins că iubirea și sprijinul primit de la ceilalți sunt la fel de importante pentru sănătatea ta cum sunt și o dietă bogată în legume sau suplimentele antioxidante. Asta pentru că ceea ce simțim în plan emoțional este instantaneu tradus în substanțe chimice și hormoni, care fie ne întăresc, fie ne slăbesc sistemul imunitar. Și atunci când ne simțim iubiți și îngrijiți de alții, secreția de hormoni de vindecare eliberați de glandele din creier ne afectează corpul în așa fel încât sistemul nostru imunitar are o energie mărită pentru a repara celulele, a elimina toxinele și, cel mai important, celulele canceroase. Deci, pe lângă administrarea zilnică de vitamine, nu uita să-ți pui aceste două întrebări: Cui i-ai dăruit iubire astăzi și de la cine *ai primit* iubire?

Capitolul 8

ADÂNCIREA LEGĂTURII SPIRITUALE

„Cea mai mare greşeală în tratamentul bolilor este că există medici pentru corp şi medici pentru suflet, deşi cele două nu pot fi separate."

Platon

Spiritualitatea este un subiect delicat, mai ales deoarece credinţele religioase contradictorii au dus la atât de multe războaie şi atrocităţi de-a lungul secolelor. Prin urmare, abordez cu mare delicateţe acest subiect şi relaţia lui cu potenţialul de vindecare fizică. Simpla menţionare a „vindecării spirituale" polarizează de multe ori o încăpere – cei cu o practică spirituală puternică se vor înviora imediat, în timp ce aceia fără convingeri sau practici spirituale se vor închide brusc. Speranţa mea este că veţi citi acest capitol dintr-un punct situat undeva la mijloc – cu deschiderea de a accepta experienţa altora, ştiind, în acelaşi timp, că este posibil ca doar o parte – sau nimic din toate acestea – să nu vi se pară adevărate.

În forma sa cea mai simplă, acest capitol discută despre ideea de vindecare fizică datorită conexiunii cuiva cu o energie mai profundă (sau superioară), pe care unii oameni o numesc Dumnezeu, alţii o numesc suflet, iar alţii o consideră o forţă de

viață omniprezentă, numind-o energie, *chi* sau *prana*. În acest capitol, o voi numi „energie spirituală", dar dacă ești o persoană care bate în retragere la auzirea cuvântului „spiritual", poți înlocui mental cuvintele „energie spirituală" cu „energie profundă, liniștită". Am aflat că există cinci aspecte ale energiei spirituale pe care supraviețuitorii care au trăit o remisie totală și vindecătorii alternativi o descriu frecvent. Le vom analiza în parte, apoi vom cunoaște o poveste de vindecare care implică folosirea energiei vindecătoare și vom încheia cu câteva etape simple de acțiune.

Spiritualitatea ca experiență

Supraviețuitorii care au trăit experiența remisiei totale și vindecătorii alternativi pe care i-am studiat descriu energia spirituală ca fiind ceva care se percepe atât ca senzație fizică, precum și ca emoție intensă, în același timp. De obicei este descrisă ca o senzație de energie caldă, liniștită, care coboară din cap până în picioare, învăluind corpul fizic și emoțional cu o mantie de pace profundă și iubire necondiționată. Mai presus de toate, este descrisă ca o *experiență* – nu o credință. Mulți oameni presupun că, pentru a simți energia spirituală, este nevoie să ai convingeri spirituale sau religioase. Potrivit subiecților cercetării mele, acest lucru nu este adevărat. Acest sentiment de energie spirituală extatică nu este rezultatul unei *credințe*, ci, mai degrabă, rezultatul unei *practici* mentale și/sau fizice, care produce o experiență intensă de energie spirituală.

De exemplu, oamenii pot experimenta energia spirituală, în grade diferite, după câteva exerciții de yoga, o alergare lungă, un masaj de relaxare sau un pui de somn de după-amiază. Există, de asemenea, practici spirituale care sunt special concepute pentru a obține această experiență, cum ar fi rugăciunea

profundă, meditația sau incantația. La fel ca în cazul celor mai multe lucruri din viață, fiecare reacționează diferit. Unii oameni s-ar putea să nu simtă „fiorul" spiritual după un curs de yoga, dar pot să îl simtă intens la cercul de rugăciune la care participă săptămânal. Alții s-ar putea să aibă dificultăți în a simți energia spirituală în timp ce meditează, dar o pot simți cu ușurință atunci când merg pe jos, în natură. Conform celor spuse de oamenii pe care îi studiez, nu contează metoda de conectare la această energie spirituală, *ci contează să te conectezi*, zi de zi dacă este posibil, dacă vrei să beneficiezi de calitățile ei vindecătoare.

Unul dintre vindecătorii pe care i-am intervievat, sora Jayanti, este expertă în a face cunoștință necunoscătorilor cu practica spirituală a meditației. Sora Jayanti este liderul organizației Brahma Kumaris, un grup spiritual condus de o femeie, dedicat predării meditației și spiritualității nonconfesionale. Ea descrie meditația ca pe o modalitate de experimentare a energiei spirituale:

Când ești în comuniune profundă, în conversație profundă sau chiar în tăcere profundă, dar în prezența Divinului – asta e meditație... În această stare de uniune, ce se întâmplă este că atragi această lumină, această energie, nu doar în suflet, dar și din *suflet, iar razele se extind și în trup. La fel întâmplă și cu căldura soarelui. Poți* simți *această energie, nu doar la un nivel superficial, pe pielea ta, dar poți* simți *cum corpul absoarbe această căldură și această energie în interior... De fapt, este un proces de vindecare. Ajută organismul să se vindece. [...] Prin urmare, sfatul principal pe care îl dăm persoanelor cu o boală fizică este să practice meditația și să fie conștiente de fiecare gând și acțiune. Aceste practici ajută la reconectarea individului cu sursa de energie divină, care este aspectul principal al ființei lui.*

Supraviețuitoarea Bridget Dinsmore crede că legătura cu această energie spirituală a fost cheia vindecării ei. Bridget fost diagnosticată cu cancer uterin și i s-au mai dat 5 ani de viață, dacă accepta să facă histerectomie imediat, urmată de chimioterapie intensivă și radioterapie. Totuși, ea tocmai terminase de citit cartea lui Louise Hay *Vindecă-ți corpul* și a fost inspirată de modul în care autoarea descria capacitatea organismului de a se vindeca singur. Prin urmare, Bridget a decis să amâne orice tratament medical pentru câteva luni, astfel încât să poată încerca ceea ce ea numește „vindecare spirituală", care, printre altele, a inclus practicarea cu regularitate a vizualizării ghidate și a tehnicii Reiki, pentru a merge în interior. Ea își descrie astfel călătoria:

La început, nu aveam idee ce înseamnă „vindecarea spirituală". Deși am fost crescută într-o credință religioasă foarte strictă [catolicism], nu o practicam, așa că am pornit într-o aventură pe cont propriu. Nu știam că vindecătorul spiritual sunt eu! Am aflat asta după ce mi s-a spus că am scăpat de cancer, în anul următor, și cea mai mare parte a vindecării mele a constat doar în a-mi privi eul interior și a mă conecta cu el.

Chiar dacă Bridget a fost crescută într-o anumită credință, convingerile ei spirituale nu au contat la fel de mult ca practicile spirituale pe care le-a învățat pentru a atinge acea energie spirituală, liniștită, zi de zi. Am constatat că, în zilele noastre, mulți oameni sunt dezamăgiți de serviciile religioase săptămânale, care par vechi și depășite, dar participă la ele din obligație; între timp, activități ce presupun experimentarea – cum ar fi yoga sau alergarea – câștigă popularitate. Poate că asta se datorează faptului că energia spirituală care trece prin corpul/mintea noastră ne hrănește mai mult decât o fac convingerile noastre spirituale, care trăiesc doar în capul nostru.

Al treilea tip de iubire

În următoarele capitole vom discuta despre importanța emoțiilor pozitive, cum ar fi bucuria și iubirea (Capitolul 6), și de asemenea, despre importanța de a primi iubire și sprijin din partea celorlalți (Capitolul 7). Cu toate acestea, ambele tipuri de iubire se referă la iubirea la nivel individual. De exemplu, atunci când vine vorba despre emoții pozitive, ne putem concentra pe activitățile și gândurile care ne fac să ne simțim mai pozitivi și mai iubitori, iar atunci când vine vorba de sprijin social, ne putem concentra pe a învăța cum să primim iubire de la alte persoane.

Acest capitol examinează un al treilea tip de iubire – ceea ce eu numesc *energie spirituală* și pe care mulți dintre subiecții cercetărilor mele o descriu ca o *iubire necondiționată, universală.* Când descriu această energie spirituală, ei spun că senzația de separare față de toate celelalte lucruri dispare – nu se mai simt ca un individ, ci, în schimb, simt cum sunt uniți cu toți și totul. Această iubire profundă și liniștită (adică energia spirituală), care începe să le inunde întreaga ființă atunci când sunt angajați într-o practică spirituală, nu vine din nicio sursă specială și este îndreptată spre toate lucrurile. Ei o descriu ca pe o iubire profundă, universală, care ne este disponibilă în orice situație, dar *numai dacă o accesăm în mod activ.* E ca și cum ai avea un râu de vindecare sub pământ, în orice moment – râul este întotdeauna acolo, dar trebuie să-ți faci timp să te oprești, să sapi o groapă și să bei apa, dacă dorești să beneficiezi de calitățile lui vindecătoare.

Unul dintre subiecții cercetărilor mele privind remisia totală care a descoperit acest al treilea tip de iubire este un bărbat pe nume Henry, care a fost diagnosticat, la vârsta de 70 de ani, cu cancer de prostată și cu cancer mamar. El a re-

fuzat intervenţia chirurgicală şi chimioterapia recomandată şi în schimb, a investigat alte forme de vindecare. Acest lucru l-a făcut să descopere Tong Ren, o practică spirituală care este o ramură a medicinii tradiţionale chineze. Profesorul lui Henry, un bărbat pe nume Tom Tam, i-a prezentat pentru prima oară lui Henry conceptul potrivit căruia există o energie spirituală universală, la care oricine se poate conecta pentru a-şi vindeca afecţiunile fizice, precum cancerul. Henry explică:

Tom [profesorul] crede că avem o minte culturală mai extinsă – pe care el o numeşte „inconştient colectiv" – şi cu cât accesăm mai mult [acest inconştient colectiv] sau cu cât practicantul [de Tong Ren] devine mai mult un* canal *al acestuia [al inconştientului colectiv], cu atât această minte extinsă are mai multă putere de a vindeca – şi asta este ceea ce spun aproape toate celelalte culturi despre vindecare.*

Tong Ren a fost practica pe care Henry a folosit-o pentru a se conecta la acest al treilea tip de iubire – iubirea necondiţionată şi universală – pentru a se vindeca de cancer. El nu a urmat niciun tratament medical convenţional şi, cu toate că încă mai aretumori în corp, ele s-au redus în dimensiune şi nu i-au provocat absolut nicio problemă în mai mult de 12 ani.

Trăim într-o cultură care pune individualismul mai presus de orice altceva. Suntem învăţaţi să devenim cetăţeni care trăiesc o viaţă independentă, separată de cea a vecinilor noştri. Cu toate acestea, toate marile tradiţii spirituale ne spun exact contrariul: ele spun că toţi suntem în mod intim şi invizibil interconectaţi şi că, de fapt, suntem cu toţii alcătuiţi din aceeaşi energie spirituală. Dacă nu ai trăit niciodată o experienţă a iubirii universale, când sentimentul că eşti separat dispare şi te

* Termenul îi aparţine psihiatrului elveţian Carl Gustav Jung. *(n. ed.)*

simți una cu totul și împăcat cu tot ceea ce există, atunci probabil că nu ai trăit încă o experiență deplină a acestui al treilea fel de iubire, pe care eu îl numesc *energie spirituală* și pe care mulți dintre subiecții cercetărilor mele îl descriu ca fiind *cea mai profundă iubire care există.*

Relația dintre fizic și spiritual

O idee legată de energia spirituală – care a apărut frecvent în cercetările mele – este noțiunea că oamenii sunt *în primul rând ființe spirituale,* care au o experiență temporară, fizică, în trup. Când vine vorba de vindecarea cancerului, această idee devine importantă, deoarece influențează parcursul tratamentului unei persoane. De exemplu, dacă tu crezi că suntem doar corpuri fizice, atunci vei căuta numai cauze fizice ale cancerului și numai tratamente fizice pentru a te vindeca. Dar dacă tu crezi, așa cum cred mulți dintre oamenii pe care i-am intervievat, că energia spirituală *din interiorul acestor corpuri fizice* are nevoie de la fel de multă îngrijire ca și corpul fizic, atunci vei privi dincolo de limitele planului fizic.

Asta se datorează faptului că mulți dintre subiecții mei cred că aspectul suflet/energie spirituală al oamenilor este cel mai important aspect al nostru și că, dacă uităm să ne conectăm la acest aspect în mod regulat, corpul se va degrada sau se va îmbolnăvi.

Unul dintre vindecătorii intervievați care crede asta este un om pe nume Swami Brahmdev, fondatorul unui ashram de yoga și de meditație în nordul Indiei. Brahmdev consideră că aprofundarea conexiunii cu energia spirituală care se află în fiecare dintre noi ar trebui să fie primul pas în orice proces de vindecare fizică. El explică acest lucru în accentul lui indian, ritmic:

Această cutie [arătând spre corpul său] este făcută pentru aspectul divin. Deci, divinitatea trăiește în interiorul tuturor. [...] Iar dacă tu crezi că acum suferi de ceva [o boală], conștientizează măcar acum acest lucru și trezește această divinitate, implică această divinitate și spune-i acestei forțe divine să te ajute, să te protejeze, să te salveze, să te vindece – și implică *divinitatea. Amplifică-ți credința în divinitatea din tine. Aceasta [arată spre corpul său] nu este casa ta; acesta nu este cutia* ta. *Această cutie îi aparține divinității... Și acum, această casă este în pericol [a apărut boala], așa că spune-i măcar acum proprietarului casei: „Te rog, învață-mă. Nu sunt capabil să o păstrez în bună stare, așa că te rog, ieși la iveală. Ajută-mă!"*

Cu alte cuvinte, Swami Brahmdev vede corpul uman ca pe un recipient ce conține energia divină, la fel cum multe religii văd corpul ca pe un recipient pentru suflet. Potrivit lui Brahmdev, restabilirea și consolidarea legăturii cu această energie divină din interiorul fiecăruia dintre noi este cel mai bun mod de a avea grijă de această „cutie", care este corpul nostru fizic, mai ales atunci când acesta se îmbolnăvește. Nu toți oamenii pe care i-am intervievat cred la fel de puternic ca Brahmdev în întâietatea spiritului asupra corpului fizic; cu toate acestea, aproape toți subiecții cercetărilor mele consideră că energia spirituală este un aspect important al ființelor umane și că accesarea ei regulată poate ajuta în mod semnificativ corpul fizic să se vindece.

Importanța unei practici regulate

Cei mai mulți oameni – și m-am numărat și eu printre ei – citesc relatări despre vindecări spirituale în care o persoană este inundată cu energie spirituală, se contopește cu „unitatea" și se vindecă la scurt timp după aceea și se gândesc: „Poate că

a fost așa, dar mie nu mi se va întâmpla niciodată." Obișnuiam să cred la fel, pentru că nu am știut că aș putea dezvolta treptat o practică care să-mi permită să simt din ce în ce mai palpabil că sunt copleșită de curgerea energiei spirituale prin corpul meu. În multe dintre poveștile de vindecare spirituală pe care le citim, oamenii sunt inundați de această energie spirituală brusc și inexplicabil, fără prea mult efort din partea lor.

Cu toate acestea, un lucru pe care l-am învățat de la supraviețuitori este că, deși unele persoane pot fi suficient de norocoase pentru a experimenta brusc acest flux de energie spirituală, cei mai mulți dintre noi trebuie să ajungem treptat la ea, printr-o practică regulată, angajată. Analogia pe care îmi place să o folosesc este cea cu ridicarea de greutăți. Nu poți să intri într-o sală de sport fără să fi ridicat o greutate în ultimii cinci ani (sau mai mult!) și să te aștepți să ridici 90 kg dintr-o dată. În mod similar, nu poți să stai pe o pernă de meditație, fără să fi meditat niciodată, și să te aștepți ca energia spirituală să-ți inunde instantaneu întreaga ființă. Mai degrabă, la fel ca un atlet, trebuie să o iei încet și să-ți clădești această capacitate printr-o practică regulată – ideal ar fi o practică zilnică. Mai mult decât atât: la fel ca în cazul ridicării de greutăți, dacă îți întrerupi practica o lună, nu te poți întoarce la nivelul la care ai rămas – s-ar putea să fie nevoie să o iei de la început.

Sora Jayanti a făcut un comentariu despre faptul că majoritatea oamenilor de azi nu au o practică spirituală regulată; aceasta se întâmplă deoarece, în cultura noastră, practica spirituală nu este considerată la fel de importantă ca „rezolvarea lucrurilor":

Ce s-a întâmplat în ultima vreme este că, în loc de „ființe" umane, am devenit „activități" umane și astfel, ne-am prins în jocul de a face, de a rezolva, de a acționa. Procesul de

spiritualitate înseamnă să fii capabil să privești în interior, să vezi ce se întâmplă în suflet și să te întorci la acea stare de a fi, în care poți fi împăcat cu tine însuți. [...] Așa că, atunci când sunt conștientă cine sunt în starea mea inițială de a fi, sunt liniștită; iar atunci când uit cine sunt, îmi pierd această pace și pierd contactul cu mine.

Cu alte cuvinte, Jayanti este de părere că un om sănătos este cel care își conectează în mod regulat corpul orientat spre acțiune cu sufletul orientat spre pace. Știu că, atunci când meditez regulat, această energie blândă, spirituală îmi inundă corpul rapid și rămâne cu mine aproape toată ziua. Cu toate acestea, atunci când meditez sporadic – de obicei, pentru că sunt „prea ocupată" cu viața – această legătură este foarte dificil de realizat și simt doar o cantitate mică din energia aceea blândă care circulă prin corpul meu. Potrivit lui Jayanti și multor altor persoane pe care le-am intervievat, consecințele de a nu te conecta cu regularitate la energia spirituală nu trebuie desconsiderate: în primul rând, s-ar putea să începi să simți o lipsă generală de pace în viața ta și, în cele din urmă, se poate dezvolta o afecțiune fizică – pentru că organismul nu-și „reîncarcă bateriile" (nu se conectează la energia spirituală) în mod regulat, așa cum ar trebui. Prin urmare, așa cum se întâmplă cu alte lucruri din această lume, mesajul principal este simplu: practică, practică, practică.

Importanța reducerii la tăcere a minții

Al cincilea aspect al aprofundării spiritualității pe care l-am învățat este ideea că, indiferent ce practică spirituală alegi – de exemplu, rugăciune, meditație, alergat, yoga etc. – primul pas al conectării la energia spirituală este *liniștirea minții*.

Potrivit oamenilor pe care i-am intervievat, cele două par să se excludă reciproc – energia spirituală nu poate începe să circule prin corp până când gândurile din minte nu se opresc. Acesta este, de departe, unul dintre cele mai mari obstacole în calea practicii spirituale regulate, întrucât mulți dintre noi au probleme în a opri derularea gândurilor – mai ales din cauza cantității copleșitoare de informații cu care suntem bombardați în fiecare zi. Simplul fapt că 48% dintre americani se luptă ocazional cu insomnia[1] și 40 de milioane de persoane din Statele Unite suferă, de asemenea, de anxietate[2] ne spune că avem, într-adevăr, probleme cu reducerea la tăcere a minților noastre.

Fiecare practică spirituală are propriul set de trucuri pentru a reduce mintea la tăcere. În cele mai multe practici de meditație, de exemplu, nu încerci să-ți liniștești mintea, ci mai degrabă faci un pas înapoi și pur și simplu îți observi gândurile. Prin distanțarea de gânduri în acest fel, gândurile se calmează treptat, și în cele din urmă se disipează complet. Alte trucuri pentru a opri gândurile includ concentrarea pe altceva, cum ar fi o rugăciune repetată, o mantră, o imagine sau pe respirație. Mulți oameni consideră că sportul este o altă modalitate foarte bună de a-ți elibera mintea de gânduri, înainte de a te angaja într-o practică spirituală, cum ar fi rugăciunea sau meditația. Din nou, nu metoda de a-ți opri gândurile contează, ci doar *să găsești o modalitate* de a-ți reduce mintea la tăcere, astfel încât adevărata experiență a energiei spirituale să poată începe.

Rita, una dintre bolnavii de cancer vindecați prin remisie totală pe care i-am intervievat, a fost cercetător de profesie, astfel încât era în mod constant concentrată în minte. Când Rita a fost diagnosticată cu cancer la sân, ea l-a tratat mai întâi prin medicina convențională, dar, din păcate, cancerul a reapărut câțiva ani mai târziu. Atunci când a aflat de reapariția lui,

Rita s-a supărat foarte tare pe Dumnezeu; totuși, se pare că această furie a ajutat-o, de fapt, să iasă din mintea ei rațională:

Am ieșit în stradă și i-am spus: „Doamne, dacă ești cine spui că ești, atunci rezolvă tu." Eram foarte supărată. I-am spus: „Vindecă-mă sau omoară-mă, dar fă-o repede!" Sunt cercetător prin excelență, dar i-am spus: „Eu nu mai fac nimic. Eu nu mai vorbesc cu nimeni altcineva. Gata cu bibliotecile, gata cu cărțile, gata cu totul. Tu să rezolvi situația!" [...] Și într-o săptămână și jumătate lucrurile au început să se schimbe.

Mai târziu în acea săptămână, un set de coincidențe stranii au condus-o pe Rita să încerce un nou tratament de vindecare prin energie și, de asemenea, să-și intensifice practica meditației. De asemenea, a ales să nu se întoarcă imediat la medicina convențională. După o lună de meditație și tratament de vindecare prin energie, tumoarea de la sân nu mai era palpabilă la atingere. Călătoria ei de vindecare a continuat și, deși a ales să nu se mai întoarcă niciodată la medicii convenționali și, prin urmare, nu a verificat dacă tumoarea a dispărut în totalitate, acum – la mai bine de 24 de ani de la acel moment – iubește viața și se bucură de o sănătate excelentă. Pentru Rita, aprofundarea practicii ei spirituale a necesitat ca mai întâi să-și reducă la tăcere mintea de cercetător. Toți supraviețuitorii care au avut remisie totală și toți vindecătorii alternativi pe care i-am studiat au spus că acest pas este absolut esențial dacă vrem să putem să accesăm energia spirituală care se află în interiorul nostru.

Cercetare spirituală

Vom vorbi despre modul exact în care poți începe să te conectezi la energia spirituală la sfârșitul acestui capitol, dar

Cele mai multe cercetări fundamentate de până acum cu privire la practicile spirituale au examinat meditația, yoga și tai chi-ul, dar nu și rugăciunea. Acest lucru se datorează faptului că este foarte dificil să măsori „puterea" sau „calitatea" rugăciunilor cuiva. Studiile asupra meditației sunt mai ușor de realizat, deoarece poți să iei un grup de oameni și să-i conduci prin etape concrete, care să-i învețe cum să mediteze. Asta nu înseamnă că meditația este cea mai bună practică spirituală care există – înseamnă doar că aceasta este una dintre practicile spirituale mai ușor de măsurat. Sper că, în anii care vor veni, cercetătorii vor elabora metode mai bune de a măsura efectele pe care rugăciunea le are asupra corpului fizic. Până atunci, valul de studii bine concepute despre meditație, yoga și tai chi au demonstrat în mod concludent că aceste practici spirituale îmbunătățesc starea de sănătate a organismului (mai exact, îmbunătățesc circulația, somnul, fac sistemul imunitar mai puternic) și a minții (reduc stresul, cresc empatia etc.).

❋ ❋ ❋

La finalul acestui capitol, vom discuta despre niște măsuri concrete pe care le puteți lua pentru a vă dezvolta sau aprofunda practica spirituală, astfel încât să experimentați și voi acea „energie spirituală" liniștită despre care au vorbit atât de mulți dintre subiecții cercetării mele. În primul rând, însă, aș dori să vă împărtășesc povestea de vindecare completă a lui Matthew Ireland, un tânăr care a fost diagnosticat cu cancer cerebral în fază terminală, la frageda vârstă de 27 de ani, care a încercat tot ceea ce a putut să-i ofere medicina occidentală și totuși a fost trimis acasă (la azilul pentru persoanele cu boli incurabile). Fără să mai aibă ceva de pierdut, s-a angajat într-o călătorie neașteptată de practică spirituală zilnică, care l-a condus în locuri pe care nu și le-ar fi putut imagina vreodată.

POVESTEA LUI MATTHEW

În 2002, Matthew Ireland absolvise recent facultatea și își investise micile economii într-o bucată de pământ din Munții Colorado, aproape de fratele său. În ciuda locației liniștite, era foarte ocupat cu naveta între două locuri de muncă – unul ca operator de întreținere a căsuțelor de camping din sistemul de drumeții din Rocky Mountain, iar celălalt ca antrenor de baschet la un liceu. Iată ce își amintește despre cerințele vieții lui de la acea vreme:

În fiecare dimineață, la ora 5.00, plecam cu mașina la serviciu. Făceam o oră până acolo. Lucram toată ziua și apoi conduceam încă o oră, până în locul unde antrenam o echipa de baschet de liceu. Și apoi, după antrenament, conduceam încă o oră înapoi spre casă... Deci, petreceam mult timp pe drum. Îmi forțam limitele prea mult, cred – mult dincolo de limitele mele.

Matthew aprecia faptul că slujba lui îi permitea să facă sport și să fie în natură în fiecare zi, dar serviciul său era, în același timp, cel mai solicitant serviciu din punct de vedere fizic pe care l-a avut vreodată: în fiecare zi trebuia să meargă mai mulți kilometri, la altitudini mari, transportând provizii grele (cum ar fi lemne de foc), la cabanele de camping. În plus, programul său zilnic de condus îi lăsa puțin timp pentru o viață socială sau pentru somn. Matthew nu mai locuia cu prietenii, ca în timpul facultății, își revenea după o

despărțire romantică recentă și își amintește că, în general, se simțea puțin deprimat.

În această perioadă, au început durerile de cap ale lui Matthew. Într-o zi, în jurul orei 10 dimineața, l-a luat o durere de cap destul de puternică, dar i-a trecut după câteva ore, așa că a ignorat-o. Același lucru s-a întâmplat și în dimineața următoare – o durere de cap neobișnuit de puternică l-a lovit în jurul orei 10 și a dispărut după câteva ore. Aceste dureri au continuat timp de câteva zile, fiind din ce în ce mai mari și de durată din ce în ce mai lungă. S-a dus la un specialist în masaj și la un chiropractician, dar ambii nu i-au oferit alinare decât temporar. Doctorul local l-a diagnosticat cu migrene, dar nici măcar analgezicele puternice nu i-au putut alina durerea. După două săptămâni, durerea dura toată ziua și era atât de severă încât îl făcea pe Matthew să vomite. Din păcate, pentru că își investise toți banii ca să-și cumpere bucata de pământ, nu avea nicio asigurare de sănătate la acel moment. Din fericire, șeful lui i-a dat un sfat înțelept:

[Șeful meu] mi-a spus: „Ascultă. De ce nu te duci la spital ca să-ți faci un RMN? [...] Chiar dacă va trebui să plătești câte 10 dolari pe an, pentru tot restul vieții tale, ca să-l achiți, cel puțin du-te și elimină cel mai grav scenariu."

Matthew a reușit să intre ultimul la RMN din acea zi, la un spital din apropiere, și își amintește cum se chinuia de durere, pe canapeaua din sala de așteptare. În cele din urmă, rezultatele au venit:

Doctorul mi-a spus: „Este ceva în capul tău. Deocamdată nu știm despre ce e vorba, dar trebuie tratat

imediat. În seara asta. Nu avem facilitățile necesare în spitalul nostru pentru a face acest tip de intervenție chirurgicală, dar trebuie să scoți chestia asta chiar acum sau... sau o să-ți pui viața în pericol."

Lacrimile au apărut în ochii lui Matthew, în timp ce își amintea de acest moment, în timpul interviului nostru. În mod evident, amintirea primirii acestei știri șocante era încă incredibil de puternică pentru el, chiar ani mai târziu. După RMN, și în timp ce avea încă dureri severe, Matthew le-a dat vestea părinților săi din Vermont, celui mai bun prieten al lui și fratelui său, care locuia la o oră distanță. Mama lui s-a urcat imediat într-un avion, iar fratele lui a sărit imediat în mașină și a condus o oră pentru a-l lua pe Matthew, iar apoi a mai condus încă opt ore, până la un spital mai mare din Denver.

Medicii au făcut un al doilea RMN, pentru a verifica localizarea tumorii lui Matthew și cele mai rele temeri ale lor s-au confirmat: era situată în centrul creierului – ceea ce însemna că era inoperabilă. Ei i-au explicat lui Matthew că durerile de cap erau cauzate de o acumulare de lichid cefalorahidian, pe care tumoarea îl împiedica să circule așa cum ar fi trebuit. Medicii au planificat să facă de urgență o gaură în creierul lui Matthew și să introducă un șunt, care să devieze lichidul din jurul tumorii, reducând astfel presiunea. Dacă nu îl operau, atunci presiunea fluidului urma să crească în următoarele câteva zile, până când vasele din cap i-ar fi explodat, omorându-l. Cu alte cuvinte, această intervenție chirurgicală nu era nicidecum opțională. Cu ajutorul asistenților sociali de la spital,

Matthew a fost inclus imediat într-un plan de asigurări de sănătate de stat pentru situații de urgență, destinat persoanelor cu afecțiuni care pun în pericol viața.

Când Matthew a fost dus la sala de operații, 24 de ore mai târziu, era deja înconjurat de mama lui, de fratele și prietenii lui. Lacrimi de recunoștință îi înecau vocea lui Matthew în timpul interviului nostru, în timp ce descria această scenă:

Fratele meu a rămas acolo cu mine, apoi o prietenă dragă din zonă a venit și ea. Și mama a zburat din capătul celălalt al țării. Și doi dintre prietenii mei – frați, cu adevărat – care mi-au fost colegi de cameră în facultate și sunt prieteni pe viață; ei au lăsat totul baltă și au venit să fie cu mine. Și acest lucru a fost atât de puternic... A fost prima dată în viața mea când mi-am dat seama cât de mulți oameni mă iubesc cu adevărat. Când mă gândesc la asta – și cred în acest lucru foarte mult – consider că ceea ce m-a vindecat a fost puterea iubirii. Și iubirea are mai multe fațete. Una dintre acestea a fost familia și prietenii mei.

Operația în sine a fost incredibil de riscantă, dar din fericire medicii l-au operat cu pricepere și Matthew a ieșit din ea fără complicații și fără alte dureri de cap. Totuși, în centrul de creierul lui era în continuare o tumoare foarte mare. În timpul intervenției chirurgicale, medicii au reușit să extirpeze o bucată din tumoare și să confirme faptul că este „inoperabilă, glioblastom faza 4", forma cea mai agresivă de cancer cerebral găsită la om. Câteva zile mai târziu, Matthew a suferit o intervenție chirurgicală în care șuntul temporar, extern, a fost transformat într-unul permanent, intern.

înainte ca Matthew să fie externat, medicul l-a chemat să discute despre planul său de tratament. Medicul i-a explicat că medicina convențională nu înțelege acest tip de cancer foarte bine. A continuat, spunându-i că cel mai bun scenariu ar fi acela în care chimioterapia și radioterapia ar putea să încetinească creșterea tumorilor, oferindu-i astfel lui Matthew mai multe luni de viață:

Doctorul mi-a spus: „Îți sugerez să te duci să stai aproape de familia ta, unde poți avea sprijinul lor. Aș putea să-ți dau, sincer, o șansă de 1 sau de 2% să te simți la fel ca acum sau mai bine, în 12 – 16 săptămâni." [...] A fost pe deplin sincer și Dumnezeu să-l binecuvânteze. Mi-a salvat viața [prin introducerea șuntului] și îi voi fi veșnic recunoscător. Dar ce am ajuns să aflu în următorii doi ani este că el a făcut tot ce a putut, dar s-a oprit acolo unde nu mai știa ce să facă – și aici am primit ajutorul a ceva mai mare.

Mai târziu în acea noapte, veștile sumbre ale medicului au început să aibă efect. Și apoi, treptat, un nou sentiment a început să-l anime pe Matthew: era vorba de sfidare.

Scuzați-mi limbajul, dar voiam să-i spun medicului meu: „Știi ce? Du-te dracului. Nu sunt pregătit să mor! Și ce dacă îmi dai o șansă de 1 sau 2%? E în regulă. O voi face! Ăsta sunt eu. Voi învinge această șansă de 1 sau 2%, voi ieși învingător din asta și nu-mi pasă dacă cineva a mai făcut-o sau nu. Tu poți să greșești." Îmi doresc atât de mult ca mai mulți oameni să ia această atitudine și să aibă încredere în ei înșiși. Dacă oamenii ar crede pur și

simplu și ar avea o rază de speranță, este posibil ca ei să fie cei mai mari vindecători din lume.

Matthew a urmat sfatul medicului său și s-a mutat înapoi pe Coasta de Est, unde putea fi mai aproape de familia și de prietenii lui, urmând chimioterapia și radioterapia recomandată. De îndată ce a putut fizic – după recuperarea de după operație – Matthew a început zilnic tratamentele cu radiații la creier:

Trăgeau cu aceste trei lasere diferite în creierul meu, din trei unghiuri diferite, și ardeau în punctul în care se uneau. Și astfel, practic, ceea ce încercau ei să facă era să ardă tumoarea de acolo, să o extragă fără a pătrunde în creier – adică fără a pătrunde fizic în creier [râde]. Este o radiație foarte puternică. Dacă ar fi să trec din nou prin asta, nu sunt sigur că aș mai face-o.

În același timp, ploua cu sfaturi din partea prietenilor și a familiei despre ce ar trebui să facă pentru sănătatea lui. Din dorința de a încerca ceva care l-ar putea ajuta, Matthew a încercat acupunctura, terapia cranio-sacrală și vindecarea prin energie – toate fiind premiere pentru el. De asemenea, medicii lui Matthew doreau să trateze cancerul cu chimioterapie, în același timp cu radioterapia cu raze gamma. Cu toate acestea, Matthew ezita, deoarece medicii îi spuseseră că doar 30% (sau mai puțin) din chimioterapie va ajunge vreodată la tumoră, din cauza barierei hematoencefalice a organismului. Celelate 70 procente vor merge în restul corpului, provocând efecte secundare inutile și dureroase. În plus, medicii i-au spus că există doar o șansă de 30% ca oricare dintre substanțele din chimioterapie să poată micșora tumoarea. De fapt, cercetă-

rile erau atât de ambigue, încât i-au spus lui Matthew că putea să aleagă orice tip de chimioterapie dorea să încerce. Cu toate acestea, medicii au încurajat administrarea chimioterapiei, deoarece era singura lor strategie suplimentară. Matthew a fost, în cele din urmă, de acord să încerce un tip care se putea lua sub formă de pastile:

Vă spun – după două săptămâni, am aruncat [tratamentul de chimioterapie] la coșul de gunoi! Era groaznic. Nu știu dacă ceea ce am simțit au fost efectele secundare ale radiațiilor sau ale chimioterapiei sau o combinație a acestora, dar am ajuns într-un punct în care tot ce băgam în gură avea gust de carton ud. Puteam să mănânc chiar și o lingură de sare și nu știam că e sare... Am spus: „Dacă nu o să reușesc să învinge boala, aș vrea să rămân eu însumi. Nu vreau să fiu acest lucru care nu se bucură de mâncare, care nu poate recunoaște oamenii."

Curând după aceea, Matthew a ajuns la doza maximă de radiație permisă pentru oameni. Din păcate, tumoarea lui era în continuă creștere. Totuși, rata ei de creștere se încetinise oarecum. Doctorii i-au spus că nu mai puteau face nimic altceva, decât să-l monitorizeze cu ajutorul scanărilor. Matthew a plecat, crezând că a meritat să suporte efectele secundare oribile ale radiației, deoarece cel puțin mai câștigase ceva timp. Restul depindea de el și de orice tratamente complementare era dispus să încerce.

O prietenă a lui Matthew cunoștea un șaman din Peru, care conducea grupuri mici de oameni în „călătorii de vindecare" și care avea, aparent, succese remarcabile. Prin urmare, atunci când prietena lui

Matthew s-a oferit să-l însoțească pentru a merge la acest șaman, a acceptat să încerce. Cu toate acestea, în acel moment, procedurile medicale îi creaseră datorii semnificative și nu-și putea permite costul călătoriei. Când prietenii și familia au aflat de acest lucru, au organizat imediat o strângere de fonduri pentru el. Matthew a fost profund mișcat de acest act de bunătate și, de asemenea, de ceva special ce s-a întâmplat la strângerea de fonduri:

O necunoscută a trecut întâmplător pe stradă și a văzut că se întâmplă ceva, astfel încât s-a apropiat și a întrebat ce se întâmplă. Prietenii mei i-au explicat, iar ea a spus: „Ei bine, nu am prea mult, dar vă voi da tot ce am în buzunar și sper să vă fie de folos." Și era doar o străină care trece pe stradă și oferă nu doar bani, ci ceva mult mai puternic: iubire. Știi? Pur și simplu iubire necondiționată și complet imparțială. Să ajuți un alt om în acest fel a însemnat foarte, foarte mult pentru mine.

După această strângere de fonduri, Matthew a putut să cumpere biletul pentru Peru și a fost programat să plece în câteva săptămâni. În acest timp, femeia care urma să-l însoțească a primit un telefon de la una dintre prietenele ei, care mergea și ea în excursie. Prietena i-a spus că a avut o intuiție puternică: „Matthew nu are nevoie să vină în Peru cu noi. Trebuie să se ducă la Ioan al lui Dumnezeu, în Brazilia." Când a auzit acest mesaj, Matthew s-a simțit derutat. Cine e „Ioan al lui Dumnezeu"? S-a hotărât să facă niște cercetări pe internet. (El cercetase deja numeroși alți vindecători, în căutare de tratamente potențiale, și o mulțime dintre ei păreau „falși"). Totuși, a fost intrigat de faptul că

acest vindecător, João Teixeira de Faria (numit Ioan al lui Dumnezeu de către pacienții săi), nu percepea taxe pentru activitatea sa de vindecare:

Un lucru care m-a surprins cu privire la acest om a fost că avea o clinică gratuită. O făcea gratuit. [...] În primul rând, eu nu aveam mulți bani pentru a plăti mii de dolari ca să încerc ceva, dar, în același timp, însăși ideea că cineva nu vindecă pentru bani... Asta m-a convins că acest om vrea cu adevărat să vindece oameni.

Deși aspectul gratuit l-a atras pe Matthew, restul muncii de vindecare a lui João părea incredibil de ciudată. Aparent, acest om avea capacitatea de a-și părăsi trupul și a intra în transă, permițând astfel spiritului unei ființe superioare să intre în corpul său și să realizeze munca de vindecare energetică. Deși suna ciudat, Matthew a fost totuși inspirat de numărul mare de pacienți cu cancer care, aparent, fuseseră vindecați de acest om. Matthew a fost intrigat suficient cât să încerce să schimbe biletul de Peru cu unul pentru Brazilia, dar s-a dovedit că biletul nu era nici rambursabil și nici nu putea fi schimbat. Astfel că Matthew a acceptat că urma să meargă în Peru, așa cum fusese planificat, și și-a propus să-l viziteze ulterior pe Ioan al lui Dumnezeu.

Cu două săptămâni înainte de plecarea în Peru, Matthew era în vizită la niște prieteni din Vermont, știind foarte bine că aceasta ar putea fi ultima dată când îi vedea. Chiar dacă își dorea cu putere să trăiască, prognosticul lui îl apăsa foarte mult în acea perioadă. Într-o dimineață, vecina prietenilor – o femeie pe care nu o mai văzuse niciodată, dar care auzise de situația

lui Matthew – l-a sunat să-i spună că Ioan de Dumnezeu a vindecat-o de cancer mamar. Asta a fost a doua oară când Matthew a auzit despre Ioan al lui Dumnezeu de la un străin și își amintește că a fost zguduit de coincidență. Ea l-a invitat pentru a-i împărtăși povestea ei și i-a arătat, de asemenea, un film cu Ioan al lui Dumnezeu, care trimitea energie vindecătoare cuiva, în timp ce era în transă.

Povestea și clipul video al vecinei i-au stârnit dorința lui Matthew de a-l vizita pe Ioan al lui Dumnezeu, dar i-a spus femeii că nu putea, din cauza biletului nerambursabil pentru Peru. I-a mulțumit pentru timpul ei și a asigurat-o că îl va vizita pe Ioan al lui Dumnezeu de îndată ce își va putea permite. Matthew descrie răspunsul ei:

Ceea ce mi-a spus a fost o dovadă minunată de iubire... Mi-a zis: „Dacă vrei să mergi, îți voi cumpăra un bilet chiar acum. Vei pleca acolo și îmi vei da banii înapoi atunci când poți. Dacă inima ta îți spune să faci acest lucru pentru vindecarea ta, nu vreau ca banii să fie lucrul ridicol care să te împiedice." Deci, am plecat acasă având în buzunar un bilet către centrul Braziliei și numai trei săptămâni pentru a mă pregăti! A fost o nebunie cum s-au întâmplat toate aceste lucruri. Și clar, i-am înapoiat banii. A fost prima persoană căreia i-am înapoiat banii cât de repede am putut. Acestea sunt lucrurile mici care sunt împletite cu acea putere a iubirii, care cred că este atât de puternică în procesul de vindecare.

În săptămânile care au urmat, Matthew a continuat să întâlnească străini care tocmai fuseseră la Ioan al lui Dumnezeu sau ai căror prieteni tocmai veni-

seră de acolo, toți spunând lucruri pozitive. În avion, omul de lângă el se ducea, de asemenea, să-l vadă pe Ioan al lui Dumnezeu. Pentru Matthew, toate aceste lucruri păreau să spună: „Da. În sfârșit Mă auzi. În sfârșit Mă asculți." Astfel, în luna noiembrie a anului 2003, Matthew s-a trezit singur, într-o cameră simplă de hotel, în mijlocul unui oraș brazilian rural numit Abadiania, cu o tumoare cerebrală în stadiul 4, pregătindu-se să se întâlnească cu un vindecator numit Ioan al lui Dumnezeu.

❋ ❋ ❋

În acea noapte, în jur de ora 2, Matthew s-a trezit și a observat că lumina lui din baie este aprinsă. Epuizat, a închis ochii și s-a întors, încercând să o ignore. Lumina îl împiedica să adoarmă din nou, așa că, în cele din urmă, s-a ridicat să o stingă. Matthew descrie ce s-a întâmplat în continuare:

Am deschis oarecum ochii și m-am uitat și văd că nu e chiar lumina din baie. E ceva acolo care se mișcă – e cineva acolo. Și apoi a ieșit o femeie de acolo, iar ea era învăluită în lumină. Nu puteam să-i văd chipul cu exactitate, dar era această lumină frumoasă, minunată. Nu pot descrie culoarea, dar era ca... o lumină perfectă. Se îndrepta încet spre mine și nu mi-a spus nimic, dar mi-a întins mâna. Și apoi a fost exact lângă mine și și-a întins mâna și mi-a pus-o pe cap.

În acel moment, din capul meu, s-a prelins încet ceva ca o vopsea, în josul corpului meu, înăuntru și în afară; fiecare nerv din corpul meu, fiecare parte din corpul meu putea să o simtă și pur și simplu m-a inundat.

Am închis ochii și am lăsat senzația să mă cuprindă întru totul. Și aveam senzația aceea – cred că era o senzație de perfecțiune. De iubire pură, pură. De generozitate necondiționată, de fericire, de extaz, de perfecțiune. Și m-a inundat timp de câteva secunde și am rămas în ea. Apoi am deschis ochii și [senzația și femeia] nu mai erau.

Și apoi mi-am dat seama că stăteam treaz în patul meu și că nu am visat acest lucru – s-a întâmplat și a fost atât de real! Adică, încă mai simțeam furnicături în corp. A fost cel mai puternic lucru pe care l-am simțit vreodată în viața mea. Și poate că nu știam încă, dar asta a fost iubire. Asta e iubirea. Și asta e Dumnezeu.

Nu i se mai întâmplase niciodată așa ceva. Nu fusese crescut în spiritul religiei și nu se dusese niciodată la biserică. Înainte de această experiență, Matthew nu crezuse în nicio religie. Așa cum descrie el, cel mai apropiat lucru care îi dădea senzația de „Dumnezeu" era sentimentul pe care-l avea în natură, printre copaci și în lumina soarelui. De fapt, nu fusese niciodată atras de religie, din cauza numeroaselor războaie și scandaluri din istorie. Cu toate acestea, experiența pe care a avut-o cu „spiritul" din baie l-a mișcat până în centrul ființei lui și a trezit ceva ce numește acum „credință":

Credința este ceva ce fiecare ființă umană are în interior, dar uneori nu o găsim niciodată, uneori nu se trezește – din vina noastră, a nimănui altcuiva -, iar alteori o ignorăm. Dar cred foarte mult că toți avem credință. Și a mea s-a trezit în prima seară și, pe măsură ce experiențele mele din Abadiania au continuat, această credință a crescut din ce în mai puternică, iar decizia

mea de a trăi și de a nu muri a devenit din ce în ce mai puternică odată cu ea.

❋ ❋ ❋

În dimineața următoare, Matthew a așteptat, împreună cu alte aproximativ 500 de persoane, pentru a-l vedea pe Ioan al lui Dumnezeu față în față pentru vreo 10 secunde, primind astfel o explozie din energia lui puternică. Conform instrucțiunilor, toți erau îmbrăcați în alb (ceea ce, li s-a spus, le permitea „spiritelor" să le citească câmpul energetic mult mai repede) și a început să înainteze lent, trecând prin două camere de meditație, înainte de a-l vedea, în cele din urmă, pe Ioan al lui Dumnezeu. Când Matthew a ajuns în sfârșit în față și i-a spus lui Ioan al lui Dumnezeu (prin intermediul unui translator) că vrea să se vindece de cancer, Ioan al lui Dumnezeu s-a uitat la el intens pentru o clipă – citind în același timp câmpul energetic al lui Matthew și totodată oferindu-i o explozie de energie – apoi i-a recomandat lui Matthew (prin intermediul traducătorului) să facă două lucruri: 1) să înceapă să ia floarea-pasiunii, infuzată energetic, în fiecare zi și 2) să mediteze zilnic în sala de meditație principală (aceeași cameră în care Ioan al lui Dumnezeu vede pacienții).

În cele trei zile ale fiecărei săptămâni în care Ioan al lui Dumnezeu vede pacienții, aproximativ 100 de persoane sunt invitate să se așeze și să mediteze în aceeași încăpere în care Ioan al lui Dumnezeu stă. Aceasta se numește Sala Fluxului, datorită fluxului puternic de energie care se spune că este prezent în cameră. Unii oameni, cum ar fi Matthew, primesc de la Ioan al lui Dumnezeu recomandarea de a sta în sală

pentru că au nevoie de vindecare, în timp ce alții sunt voluntari sănătoși cărora Ioan al lui Dumnezeu le-a cerut să stea în încăpere pentru a ajuta la menținerea energiei puternice în cameră. Potrivit recomandărilor lui Ioan al lui Dumnezeu, Matthew a început să mediteze în Sala Fluxului în timpul celor trei zile din săptămână în care Ioan al lui Dumnezeu vedea pacienții și a început să ia și floarea-pasiunii. Planul lui era să stea la centrul de vindecare al lui Ioan al lui Dumnezeu aproximativ o lună și a intrat rapid în rutina de a medita cu Ioan al lui Dumnezeu ziua și de a se odihni și mânca la un mic hotel, noaptea. Hotelurile din Abadiania, care seamănă mai mult cu niște pensiuni, sunt foarte ieftine și includ trei mese gătite pe zi. Matthew a fost norocos că familia și prietenii lui au fost dispuși să suporte costul mic de cazare; vindecarea de la Ioan al lui Dumnezeu a fost, totuși, complet gratuită.

Într-una dintre primele zile petrecute acolo, în timp ce Matthew medita în Sala Fluxului cu ochii închiși (conform instrucțiunilor), persoana de lângă el i-a luat ușor mâna, i-a ridicat-o pe cap și i-a lăsat-o acolo. Confuz, Matthew a ținut ochii închiși, a lăsat mâna pe capul lui pentru câteva secunde, iar apoi a coborât-o încet înapoi pe genunchi. Imediat, străinul i-a luat din nou mâna lui Matthew și i-a pus-o din nou pe cap, de data aceasta bătându-l ușor pe mână. Matthew a înțeles mesajul tăcut potrivit căruia trebuia să-și țină mâna pe cap.

Apoi s-a întâmplat ceva uimitor. După câteva momente, Matthew a început să simtă aceeași senzație extatică de lumină cum iese din mâna lui și se transmite în tot corpul, la fel cum se întâmplase în prima lui noapte la hotel. După câteva minute, străinul i-a înde-

părtat ușor mâna lui Matthew de pe cap și i-a pus-o înapoi pe genunchi. Matthew a rămas uimit de ceea ce tocmai se întâmplase. La finalul sesiunii de meditație, câteva ore mai târziu, Matthew a deschis în cele din urmă ochii și s-a întors spre străin cu recunoștință:

M-am uitat la acest necunoscut – care mi-a devenit un prieten foarte, foarte drag de atunci – și i-am spus: „Mulțumesc!" Iar el m-a întrebat: „Pentru ce?" Și i-am spus: „Pentru, pentru că ai făcut asta!" (și mi-am pus mâna pe cap). Și mă gândesc, cum de știe tipul ăsta că am o tumoare pe creier? De unde știe?! Iar el îmi spune: „Oh, nu am fost eu. Spiritul mi-a spus să fac asta."

Cei mai mulți oameni îl văd pe Ioan al lui Dumnezeu pentru doar una sau două săptămâni, dar, din când în când, Ioan al lui Dumnezeu recomandă ca o persoană să stea mai mult timp în Abaidania, până când este complet vindecată. Matthew a fost unul dintre acești oameni, iar datorită lucrurilor uimitoare pe care le-a trăit în doar o săptămână, nu l-a deranjat faptul că trebuia să mai stea. De altfel, oricum nu-l așteptau alte opțiuni de vindecare acasă. Uneori îi era dor de familie și de prieteni, dar simțea, de asemenea, că face progrese la Ioan al lui Dumnezeu, în timp ce acasă singura lui opțiune ar fi fost internarea într-un sanatoriu. Prietenii și familia lui Matthew au continuat să suporte costul mic al hotelului (care includea și masa), chiar dacă unii dintre ei erau încă sceptici cu privire la acest mod alternativ de vindecare.

După aproximativ o lună de administrare a ierburilor în fiecare zi și de meditație în Sala Fluxului timp de 6 ore pe zi, 3 zile pe săptămână, Ioan al lui Dumne-

zeu i-a spus lui Matthew că este pregătit pentru prima lui „operație" energetică. Aceasta nu este o intervenție chirurgicală la propriu, ci mai degrabă o meditație de 15-30 minute într-o cameră cu alte persoane cărora li se face o „intervenție chirurgicală energetică". Matthew explică faptul că spiritele care lucrează prin Ioan al lui Dumnezeu se pare că folosesc acest timp destinat „operației" pentru a ajusta câmpul energetic al unei persoane. Ele sunt numite „operații" pentru că spiritele taie, deblochează și/sau repară meridianele energetice, la fel cum un chirurg din occident ar putea tăia, debloca sau repara arterele. Aceste „operații" energetice sunt noninvazive, nedureroase și au tendința de a face persoana să se simtă incredibil de somnoroasă după aceea. De exemplu, nu este neobișnuit ca o persoană să doarmă 16-24 ore după o astfel de operație energetică. Matthew s-a bucurat de experiența calmantă, provocatoare de somn a primei sale operații energetice și – potrivit instrucțiunilor – s-a întors la rutina lui de a medita în Sala Fluxului 3 zile pe săptămână și luând plante în fiecare zi.

În scurtele lor interacțiuni, Ioan al lui Dumnezeu nu a numit niciodată boala lui Matthew „cancer". În schimb, i-a spus pur și simplu (prin intermediul unui translator): „Ceva foarte puternic este în capul tău." De asemenea, de câteva ori în timp ce medita în Sala Fluxului cu ochii închiși, Matthew a simțit cum Ioan al lui Dumnezeu s-a apropiat. Ioan al lui Dumnezeu îi punea apoi mâna pe cap și acel sentiment de lumină binecuvântată începea imediat să circule prin Matthew.

După trei luni petrecute în acest fel la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu, viza de vizitator a lui Matthew a expirat, astfel încât s-a întors în Statele Unite pentru a-și vedea familia și a-și reînnoi viza. A făcut acest lucru tot restul anului: stătea 3 luni în Abadiania și se întorcea în Statele Unite doar pentru a-și reînnoi viza. Familia lui i-a plătit cu bucurie biletele de avion înapoi acasă, iar când au văzut cât de mult s-a îmbunătățit starea lui de sănătate, nu au ezitat să continuie să-i plătească biletele de avion dus-întors spre Brazilia și cazarea la hotelul ieftin. Când l-am întrebat Matthew de ce a ales să rămână la Ioan al lui Dumnezeu pentru atât de mult timp, mi-a răspuns:

Mi-am spus: „Dacă e să fac asta, o fac până la capăt." Nu știam atunci, dar acum aș numi asta credință. Trebuie să crezi în ceva. Și nu poți face ceva doar pe jumătate. Cred că pur și simplu o faci. Și nu trebuie să le iei pe toate la rând și să o încerci și pe asta și pe cealaltă. Alege lucrul în care crezi tu. Adică, poate eu cred în spirit și în puterea lui Dumnezeu, dar „Joshua" ar putea crede în chimioterapie 100%, cu toată inima lui. Și asta ar putea funcționa pentru el. Dar s-ar putea să nu funcționeze și pentru mine. Există o putere în asta [să crezi în tratament] și nu știu unde se termină una dintre ele [credința sau tratamentul], dar puterea credinței și ceea ce putem face pentru noi înșine e mult mai mult decât înțelegem cei mai mulți dintre noi.

Între timp, medicii lui Matthew au vrut să-i facă un RMN, dar Matthew a tot amânat. Nu numai că îi era teama că tumoarea putea să crească în continuare, dar și că își va dezamăgi prietenii și familia. La urma urmei,

ei au strâns banii care i-au permis să încerce alte tratamente. Chiar dacă simțea cu tărie că *ceva* puternic se întâmpla la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu, el nu dorea ca un posibil RMN „rău" să-i zdruncine credința nou-descoperită. Deci, în acest prim an, el a ignorat solicitările medicilor săi pentru a-și face RMN.

Apoi, într-o zi, după ce fusese la Ioan al lui Dumnezeu aproximativ un an, Matthew era acasă în Vermont, în vizită la familia lui, când s-a simțit brusc pregătit să facă un RMN. I-a spus doar mamei lui și s-au dus în secret, fără a spune altcuiva. Ioan al lui Dumnezeu nu îi spusese încă lui Matthew că este oficial „vindecat", cum le spunea oamenilor care veneau la el o perioadă lungă de timp. Cu toate acestea, Matthew era pregătit să vadă dacă se poate detecta vreo îmbunătățire, prin tehnologia convențională. După RMN, un medic a venit să-i dea vestea:

Un radiolog minunat a venit și ne-a vorbit. A spus: „Am o veste mare!" În acel moment, m-am gândit că poate tumoarea a dispărut, dar nu doream să-mi fac prea multă speranțe. El mi-a spus: „Se pare, din imagini și din toate unghiurile din care am examinat, că tumoarea este încă acolo, dar a scăzut considerabil."

După ce a auzit această veste, credința lui „a crescut cu 100 de puncte". Însă ceea ce a fost la fel de uimitor a fost modul în care vestea a amplificat credința familiei și prietenilor lui. Una dintre cele mai dragi prietene ale lui crescuse într-o familie de medici. În lumea ei, dacă ceva nu merge bine cu corpul tău, te duci la medic să te „repare". Ea nu a crezut niciodată că Ioan al lui Dumnezeu îl va ajuta Matthew, dar

îl susținea în continuare ca prieten. După ce Matthew i-a spus vestea, l-a sunat în lacrimi și i-a spus: „Mișcă-ți fundul înapoi acolo cât de repede poți și continuă cu ceea ce faci!" Reacțiile pe care Matthew le-a primit de la toți prietenii și de la familia lui în acea zi au fost, citez, „uimitoare". Stimulat de acest val de sprijin, Matthew a revenit la Abadiania de îndată ce a putut și încă o dată a meditat în Sala Fluxului 3 zile pe săptămână. El crede că o mare parte din vindecarea lui a rezultat din acel timp petrecut în meditație:

Cred că mare parte din ceea ce am făcut pentru a contribui la vindecarea mea am făcut în Sala Fluxului, lucru care mi s-a părut a fi la fel de eficient ca orice „operație". Unul dintre organizatori mi-a spus într-o zi: „Spune-le tuturor celor pe care-i cunoști: «Te iert...» Dar nu doar din gură, ci din suflet."... Mi s-a părut ceva atât de potrivit – să scapi de orice energie negativă pe care o ții în tine sau care ar putea fi între tine și ceilalți oameni. Mai ales celor pe care nu i-ai agreat în trecut, să găsești un mod de a le spune: „Îmi pare foarte rău. Te iubesc. Vreau ce e mai bun pentru tine." Asta nu înseamnă că trebuie să petreci timp cu ei, dar n-ai niciun motiv să te agăți de acea energie negativă – este doar o pierdere pentru ambele persoane implicate.

În acest timp, Matthew întâlnit o braziliancă, care era și ea în centrul lui Ioan al lui Dumnezeu. Nu se afla acolo pentru vindecare fizică, ci mai degrabă pentru vindecare emoțională. Suferea în urma decesului fratelui ei, care trecuse recent în neființă din cauza cancerului, și a tatălui ei, care murise în urmă cu mulți ani, de exact aceeași formă de cancer cerebral pe care

o avea Matthew. Având în vedere trecutul ei, părea o coincidență ciudată să se îndrăgostească de cineva care avea aceeași formă de cancer care îi răpise viața tatălui ei. Cu toate acestea, soarta e de multe ori ironică și ea și Matthew s-au îndrăgostit instantaneu. Așa cum descrie Matthew, sufletele lor au fost „imediat atrase unul de celălalt".

Între timp, Matthew a continuat să aibă încredere că vindecarea lui progresează. Odată, când Ioan al lui Dumnezeu i-a spus că va face o altă „operație" energetică, Matthew s-a oferit, în schimb, pentru o operație fizică – adică una dintre acele operații inexplicabile, fără anestezie, pe care le văzuse în video-ul vecinei din Vermont. El explică faptul că se afla într-un punct în care dorea să experimenteze „absolut tot" ce putea să-i ofere Ioan al lui Dumnezeu. Ioan al lui Dumnezeu le permite oamenilor să se ofere voluntari pentru o operație fizică, în loc de una energetică, dacă simt că au nevoie de un fel de dovadă că ceva se face pentru corpul lor, chiar dacă el a spus în repetate rânduri că operațiile energetice sunt la fel de eficiente ca și cele fizice. Deci, din cei aproximativ 50 de oameni cărora li s-a spus că vor fi operați energetic în acea zi, Matthew și alți doi au solicitat o operație fizică:

A venit rândul meu și el [Ioan al lui Dumnezeu] a pășit în fața mea și mi-a spus: „Nu. Nu ai nevoie de o operație fizică. Tu ai nevoie de o muncă spirituală și vreau să te întorci în camera aia și să iei loc chiar acum și nu mai vreau să te întorci aici." [râde] Și așa am înțeles mesajul foarte, foarte clar! [râde]

Alte și alte luni au trecut, cu Matthew petrecând 3 zile pe săptămână în meditație în Sala Fluxului, luând tratamentul din plante în fiecare zi și, ocazional, făcându-i-se „operații" energetice, atunci când consideră Ioan al lui Dumnezeu. Matthew și-a petrecut restul timpului cunoscând-o pe frumoasa braziliancă ce îi cucerise inima din momentul în care a văzut-o, iar după un an de relație au decis să se căsătorească în cadrul unei mici ceremonii, în Brazilia.

❋ ❋ ❋

Într-o zi, Matthew stătea în Sala Fluxului, meditând ca de obicei. Erau aproape doi ani de zile de când ajunsese prima dată la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu și era la o zi după ziua lui de naștere. Era fericit și calm în privința vindecării, a căsătoriei și a vieții lui în Brazilia. La sfârșitul unei zile lungi de meditatie, Ioan al lui Dumnezeu era pregătit pentru rugăciunea de încheiere. Înainte de asta, însă, l-a abordat pe Matthew și și-a pus mâna pe cap, așa cum făcuse de mai multe ori în cei doi ani ai ședерii lui Matthew acolo. Încă o dată, acel sentiment minunat de lumină binecuvântată a început să circule prin corpul lui Matthew, din mâna lui John al lui Dumnezeu. Apoi, însă, s-a întâmplat ceva nou:

El [Ioan al lui Dumnezeu] m-a luat de mână și m-a ridicat. [râde] Și m-a dus în fața tuturor și m-a întors cu spatele. Și i-a spus traducătorului: „Acum, vreau să te întorci și să te uiți la toți cei din această cameră." Apoi mi-a zis: „Acum vreau să le spui exact tuturor celor din această încăpere de ce ai venit aici cu doi ani în urmă și ce nu mai ai acum." [începe să plângă]

A fost cea mai frumoasă zi din viața mea! Atunci și acolo, am știut că tumoarea a dispărut. Și el a continuat să-mi spună: „Vreau să te duci cât mai curând posibil la un spital și să-ți faci un RMN. Și vreau să te întorci aici cu dovada că această tumoare a dispărut, pentru că acest lucru va fi foarte puternic pentru mulți oameni, în viitor." Și așa am făcut: m-am dus și mi-am făcut RMN-ul și nu mai era nicio tumoare în creier acolo! [începe să plângă] A fost miracolul meu.

După ce a integrat vestea bună, Matthew și soția lui au decis să rămână în Abadiania pentru o vreme. Ea avea un loc de muncă bun, la care nu era pregătită să renunțe, iar Matthew era fericit să-și petreacă mai mult timp la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu. El și-a început activitatea de voluntariat la centru și a ajutat la organizarea cozilor lungi de oameni în fiecare zi. În alte zile, medita în Sala Fluxului pentru a contribui la menținerea energiei.

Într-o zi, când era la centru, Ioan al lui Dumnezeu a trecut pe lângă Matthew și i-a zis: „Eu sunt [spiritul] cunoscut sub numele de Jose. Eu te-am vindecat." Într-o altă zi, Ioan al lui Dumnezeu părea să fie un canal pentru spiritul Sfântului Ignațiu, datorită manierelor sale distincte și i-a spus Matthew: „Eu te-am vindecat." [*Notă*: Se spune că Ioan al lui Dumnezeu este un canal pentru peste 30 de spirite diferite, numite entități, care se schimbă în funcție de nevoile speciale ale pacientului]. Când l-am întrebat Matthew cum se simte în privința faptului că două spirite diferite susțin că l-au vindecat, mi-a răspuns:

Ceea ce am înțeles este că ei toți m-au vindecat. Există un spirit [la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu] pe nume Jose, care este în mod ciudat numit „Spiritul iubirii". Și astfel, asta mă duce din nou cu gândul la puterea iubirii, iar eu cred că iubirea este în mare măsură ceea ce m-a vindecat în multe sensuri. Cred că toate spiritele lucrează împreună. Aceasta este iubirea. Acesta este Dumnezeu. Ei sunt toți unul – la fel cum noi suntem cu toții parte din aceeași viață... Am considerat mereu că entitățile sunt ca degetele lui Dumnezeu, care fac lucrarea lui Dumnezeu.

În cele din urmă, Matthew a petrecut un total de patru ani la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu din Abadiania, din care primii doi s-au axat pe vindecarea lui, iar ceilalți doi i-a petrecut ca voluntar, pentru a-i ajuta pe alții în procesul lor de vindecare. În prezent, el și soția lui își împart timpul între Vermont și Brazilia, iar Matthew continuă să se bucure de o sănătate excelentă. Doctorii din Vermont rămân complet uimiți de RMN-ul său, care demonstrează că nu mai există nici urmă de tumoare pe creier.

❋ ❋ ❋

Când l-am intervievat prima dată pe Matthew și am auzit povestea lui de vindecare incredibilă, a trebuit să mă plimb vreo oră după aceea, ca să integrez ce am auzit, chiar dacă eu însămi petrecusem patru săptămâni la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu, în timpul călătoriei mele de cercetare și eram, prin urmare, deja familiarizată cu vindecările care au loc acolo. Era ceva atât de emoționant în povestea lui Matthew, în-

cât mi se taie respirația de fiecare dată când o aud. Fie că sunteți de acord cu alegerile pe care le-a făcut, fie că nu, rămâne faptul că un tânăr care a avut odată un cancer cerebral fatal este acum sănătos, iar acesta este un lucru minunat.

Există atât de multe lucruri care fac povestea lui Matthew emoționantă, iar unul dintre ele este vindecătorul numit Ioan al lui Dumnezeu. De îndată ce mi-am anunțat tema de cercetare pentru disertație, numeroase persoane au insistat să vizitez centrul lui din Brazilia. După câteva investigații, am constatat că sute de pacienți cu cancer s-au vindecat aparent acolo, astfel încât am decis să-l adaug la itinerarul meu. Înainte de a ajunge, am citit cât mai multe cărți am putut pe această temă, una dintre cele mai bune fiind *John of God: The Brazilian Healer Who's Touched the Lives of Millions [Ioan al lui Dumnezeu: Vindecătorul brazilian care a influențat viața a milioane de oameni]*, de Heather Cumming și Karen Leffler.

În timpul călătoriei mele, cele două opriri înainte de Brazilia au fost Zambia și Zimbabwe, unde vindecătorii tradiționali cred și ei în faptul că spiritele superioare comunică prin channeling, cu scopul de a transmite energie vindecătoare. Prin urmare, atunci când am ajuns în Brazilia, ideea că o persoană intră în transă pentru a vindeca nu mi-era atât de străină.

Ceea ce nu așteptam să văd era câmpul energetic palpabil, calmant, care pare să înconjoare centrul lui Ioan al lui Dumnezeu – nu există efectiv nicio altă cale de a-l descrie. Eu și toți ceilalți pe care i-am întâlnit acolo am putut să medităm mult mai rapid și mai profund în acel centru de vindecare, în comparație

cu mediul de acasă. Desigur, ar putea fi pur și simplu un efect placebo – cu alte cuvinte, credința noastră că ceva puternic se întâmplă în centrul lui Ioan al lui Dumnezeu ar fi putut să facă să avem o experiență de meditație profundă. Sau, pur și simplu, de fiecare dată când sute de oameni se adună într-un singur loc pentru a medita, se întâmplă o experiență mai rapidă și mai profundă de meditație. Indiferent de cauză, cu toții am descoperit acest „câmp de forță", așa cum l-am numit noi în glumă, incredibil de liniștitor și care induce somnul și vindecarea.

De asemenea, nu m-am așteptat la creșterea puternică de energie pe care am simțit-o după ce l-am văzut pe Ioan al lui Dumnezeu în persoană. (În cercetarea antropologică, uneori este necesar să participi la ritualurile pe care le studiezi, dacă dorești să le înțelegi mai bine, iar acest principiu s-a aplicat cu siguranță în centrul lui Ioan al lui Dumnezeu). Mi s-a făcut, mai târziu, o „operație" energetică pentru o problemă digestivă minoră, iar după aceea am dormit, în mod inexplicabil, timp de 18 ore, ceea ce se întâmplă cu majoritatea oamenilor după o „operație" energetică. În cele din urmă, deși era minoră, problema mea digestivă – pe care o aveam de când mă știu – s-a rezolvat aproape complet în timpul celor 4 săptămâni de ședere la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu și nu a mai reapărut.

Mult mai multe lucruri ar putea fi spuse despre timpul petrecut la centrul lui Ioan al lui Dumnezeu, dar pe scurt, voi spune pur și simplu că omul numit Ioan al lui Dumnezeu pare a fi în măsură să transmită un flux foarte puternic de energie, pe care cei mai mulți oa-

meni, inclusiv eu, o simțim ca fiind profund relaxantă și benefică din punct de vedere fizic și emoțional. Dacă spiritele superioare sunt implicate sau nu, eu nu pot spune, dar pentru mine mecanismele exacte ale vindecării par mai puțin importante decât rezultatul.

ETAPE DE ACȚIUNE

Dacă te întrebi dacă va trebui să te muți în Brazilia timp de doi ani, pentru a rămâne sănătos, am o veste bună pentru tine: nu trebuie. Povestea lui Matthew este excepțională și fascinantă, motiv pentru care am ales să o prezint, dar am multe, mult mai multe exemple de oameni care au folosit o practică spirituală gratuită, în confortul caselor lor, pentru a se face bine. Asta este frumusețea practicilor spirituale – ele nu costă nimic în afară de timp.

Reține: o practică spirituală este cea care te încurajează să *simți* – în corpul și în emoțiile tale – o senzație profundă de calm și de pace. Pentru a simți acest lucru, trebuie mai întâi să găsești o metodă de a-ți reduce mintea la tăcere. Mulți oameni simt energia spirituală foarte subtil la început, ca un val blând de liniște – modul în care te simți după ce privești un apus de soare. Dacă dorești să-ți intensifici acest sentiment, va trebui, probabil, să te angajezi să faci practica spirituală în fiecare zi, astfel încât sentimentul să se poată consolida de-a lungul timpului.

Iată câteva idei de practici spirituale pe care le poți încerca în această săptămână:

- **Respirația profundă** – Fă o pauză, închide ochii și respiră profund de 10 ori. Pune mâinile pe abdomenul inferior în timp ce faci asta, astfel încât să poți simți cum mâinile se

ridică și coboară, odată cu respirația. Numără în tăcere 10 expirații, apoi deschide ochii. Vezi dacă te simți mai calm. Dacă da, angajează-te să faci acest lucru în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.

• **Plimbarea în natură** – Fă o plimbare de 10 minute pe afară astăzi și nu lua nimic cu tine, în afară de o muzică liniștitoare, dacă vrei. Încearcă să nu gândești în timpul acestei plimbări; în schimb, încearcă doar să observi lumea din jurul tău. Dacă mintea ta devine agitată, încearcă această mantră – la următoarea inspirație, spune în tăcere: „Sunt recunoscător pentru" iar pe expirație completează cu lucrul pentru care te simți recunoscător. Pune un cronometru la 10 minute. Dacă te simți mult mai liniștit după această plimbare, angajează-te să faci una în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.

• **Vizualizarea ghidată** – Mergi la iTunes sau la biblioteca locală și descarcă sau împrumută un CD cu vizualizare ghidată (printre preferatele mele se numără Bellaruth Naparstek și Martin Rossman). Vizualizarea mentală este un „truc" pentru a determina mintea să nu se mai gândească, pentru că solicită mintea să se concentreze pe imagini, în loc să o lase să o ia razna din cauza gândurilor marcate de îngrijorare. Dacă te simți mult mai liniștit după ce ai ascultat vizualizarea ghidată, angajează-te să o asculți în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.

• **Meditația** – Ia un CD de meditație ghidată de la iTunes sau de la biblioteca locală și ascultă instrucțiunile. Printre favoritele mele se numără cele ale lui John Kabat-Zinn și Eckhart Tolle. Dacă te simți mult mai liniștit după ce ai ascultat meditația, angajează-te să o asculți în fiecare zi, timp de 2 săptămâni.

• **Rugăciunea zilnică** – Dacă îți place să te rogi, stabilește o perioadă din zi în care să te rogi în liniște pentru cel puțin

5 minute. Respiră adânc în timp ce faci acest lucru și încearcă să-ți imaginezi cum te conectezi la o energie divină liniștită.

• **Alătură-te unui grup spiritual** – Caută în zona ta un grup spiritual local (de exemplu, un grup de meditație săptămânală sau un cerc de rugăciune) care are o solidă componentă *practică* (nu doar să asculți o prelegere sau să vorbiți despre ceva). Mulți oameni consideră că practica realizată în cadrul unui grup, în special dacă sunt doar la începutul unei practici spirituale, îi responsabilizează și le oferă sprijinul de care au nevoie pentru a face din asta un obicei zilnic.

• **Alătură-te unui grup on-line** – Dacă nu există grupuri spirituale în zona ta, poți încerca să aderi la un grup on-line. Din nou, caută unul care este orientat spre practică, în care membrii grupului sunt încurajați să discute despre practica lor zilnică.

Reține: o practică spirituală – cum ar fi exemplele enumerate mai sus – nu este ceva ce faci doar pentru bunăstarea emoțională, ci și pentru sănătatea ta fizică. Când mintea încetează să mai gândească, iar energia spirituală începe să circule prin tine, o întreagă serie de schimbări sănătoase au loc în corpul fizic, printre care se numără: inundarea cu un val de hormoni benefici, care sunt eliberați de glanda pineală în fluxul sanguin, oxigenarea mai bună a organismului, îmbunătățirea circulației sanguine, scăderea tensiunii arteriale, îmbunătățirea digestiei și a capacității de detoxifiere, un sistem imunitar mai puternic și capacitatea de a dezactiva genele nesănătoase. Cu alte cuvinte, aceste practici îți pot transforma corpul într-un mod benefic, mai ales dacă le practici zi de zi.

❋ ❋ ❋

Cercetătorii au parcurs un drum lung în ceea ce privește descrierea beneficiilor fizice ale unei practici spirituale și eu cred că, într-o zi, vor putea să explice exact de ce și cum s-a

vindecat Matthew cu ajutorul meditației – o practică spirituală de conectare. Totodată, consider că ideea cea mai importantă care trebuie reținută din acest capitol este aceea că spiritualitatea poate fi o experiență fizică de iubire care rezultă dintr-o practică de „conectare" zilnică, precum: meditația, rugăciunea sau chiar dansul, canto, grădinăritul etc. Cu alte cuvinte, conceptul de spiritualitate nu trebuie să se limiteze la un set de credințe religioase ale cuiva, ci mai degrabă poate fi sentimentul unei energii a fericirii pe care o *poți simți efectiv în corp*, ca urmare a unei practici zilnice. Acesta este motivul pentru care le sugerez pacienților cu cancer să găsească o practică de „conectare" care să funcționeze pentru ei – nu numai pentru că s-a demonstrat că stimulează sistemul imunitar și reduce stresul – dar mai ales pentru că te face să te simți foarte bine.

Capitolul 9

A AVEA MOTIVE PUTERNICE PENTRU A TRĂI

„Nu cred că oamenii caută sensul vieții la fel de mult cum caută experiența de a se simți în viață."
Joseph Campbell

Când am analizat prima oară transcrierile interviurilor luate supraviețuitorilor care au avut remisie totală a cancerului și vindecătorilor alternativi, am început să observ un factor recurent, pe care l-am numit inițial *A avea o atitudine de tip „nu vreau să mor"*. Cu toate acestea, pe măsură ce cercetările mele au continuat, mi-am dat seama că această denumire nu este chiar potrivită. Deși este adevărat că supraviețuitorii cu remisii totale cu care m-am întâlnit nu doreau să moară, asta era doar pentru că își doreau *cu adevărat* să rămână în viață – și aceasta este o diferență subtilă, dar importantă.

De exemplu, în munca mea de consiliere din ultimii zece ani, am întâlnit mulți pacienți cu cancer cărora le e foarte frică de moarte. Acești oameni au cu siguranță o atitudine puternică de genul „nu vreau să mor". Cu toate acestea, ceea ce am văzut la supraviețuitorii cu remisie totală pe care i-am studiat a fost ceva diferit: ei nu aveau atât de mult teamă de moarte,

cât poftă de viață. De fapt, câțiva dintre ei nu simțeau deloc frică de moarte, considerând-o nimic mai mult decât o tranziție către o existență diferită, care se va întâmpla „la momentul sortit". Până atunci, însă, acești oameni erau foarte încântați de toate lucrurile pe care doreau să le facă, atât cât încă mai erau în viață, în corpurile lor. Ca urmare a acestei diferențe subtile, am schimbat în cele din urmă numele acestui al nouălea factor.

Aș dori să încep prin a examina trei aspecte importante ale factorului „a avea motive puternice de a trăi." Apoi, vom citi povestea de vindecare completă a unei femei a cărei poftă de viață a ținut-o motivată în timpul călătoriei sale de vindecare de cancer de colon, stadiu avansat. În cele din urmă, la sfârșitul acestui capitol, veți găsi o listă simplă de acțiuni, care vă pot ajuta să aduceți acest imbold esențial înapoi în viața voastră.

Încrederea trebuie să vină din esența ființei tale

Primul aspect al factorului „a avea motive puternice pentru a trăi" pe care îl subliniază supraviețuitorii și vindecătorii studiați este că dorința unei persoane de a trăi trebuie să vină din cel mai profund loc al ființei ei – trebuie să fie fermă și necondiționată. Convingerea lor de neclintit a fost: „Da! vor să rămână în viață!" În aceasta privință, nu era nicio îndoială în mintea lor: erau absolut încântați de viață și doreau să rămână pe acest pământ cât mai mult posibil. Unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am studiat, un vindecător Kahuna din Hawaii, pe nume Serge Kahili King, descrie acest concept în raport cu teama de moarte:

Este o realitate faptul că nu poți simți frica, dacă trupul este complet relaxat. Cu toate acestea, chiar dacă există sute, dacă nu mii, de metode de relaxare – printre care: masajul, meditația, joaca, râsul, plantele etc – asta nu rezolvă

întotdeauna problema. Adevărata problemă se află în spatele tensiunii, *în spatele fricii. Problema reală nu este nici măcar ideea că există motiv de teamă. Problema reală este că te simți neajutorat. Când această problemă [de neputință] este rezolvată, teama dispare [...] și o cantitate foarte mare de tensiune dispare. În mod fundamental, eu vorbesc despre încredere, un fel de încredere fundamentală. [...] Nu există nicio soluție rapidă și ușoară care să producă acest tip de încredere. Este nevoie de conștientizare interioară și de una sau mai multe decizii interioare.*

În mod similar, o altă supraviețuitoare a cancerului care și-a descoperit credința profundă de a trăi este Leigh Fortson. Leigh, autoare, a fost diagnosticată cu cancer anal, la vârsta de 48 de ani, când copiii ei aveau doar 12 și 10 ani. În următorii 3 ani, cancerul ei a revenit, din nefericire, de două ori, forțând-o să caute metode complementare pe care să le poată integra în tratamentele convenționale, respectiv chirurgie, radioterapie și chimioterapie. De-a lungul acestui montagne russe, credința ei fundamentală că vrea să rămână în viață a fost ceea ce a ținut-o ancorată:

Când am fost diagnosticată inițial, m-am izbit de întrebări despre liberul arbitru și despre cât de mult poate contribui voința mea în recuperare. La început, așa cum cred că este normal, m-am gândit la copiii mei. Ei au fost motivul pentru care am vrut să trăiesc. La al doilea diagnostic, însă, trebuia să fie dorința de a trăi pentru mine, *deoarece nu terminasem încă tot ce aveam de făcut în viață. Asta a funcționat. Acum, pe măsură ce continui să mă refac și să apară recidive, am ajuns să înțeleg că dorința mea cea mai profundă de a trăi este pentru că ne-am născut cu un scop: de a trăi viața cu cât mai multă iubire posibil. Am venit să trăim viața la maxim. Chiar*

și când sunt supărată pe viață, de fiecare dată când ceva dificil mi se întâmplă mie sau cuiva drag, de fiecare dată când sunt supărată că tumoarea și radiația m-au făcut incapabilă să merg mult pe jos sau să păşesc cu eleganță, de fiecare dată când simt durere din cauza tuturor acestor motive, mă întreb: „Chiar și cu toate astea, vrei să trăiești?" Și de fiecare dată corpul meu simte o bucurie subtilă și aud din interior: „Da!"

Au trecut șapte ani de la diagnosticul inițial al lui Leigh, iar voința ei nestrămutată de a trăi îi dă puterea de care are nevoie pentru a căuta în continuare noi metode de a-și îmbunătăți sănătatea.

Mintea conduce Trupul

Al doilea aspect al motivelor puternice de a trăi subliniat adesea de subiecții mei este ideea pe care am auzit-o de mai multe ori pe parcursul acestei cărți, dar care merită reiterată, că mintea conduce trupul, nu invers. Din punct de vedere științific, subiecții cercetărilor mele se referă la faptul dovedit că, atunci când ai un gând sau o emoție puternică, se eliberează imediat hormoni importanți în sânge, care au un efect foarte puternic, fie pozitiv, fie negativ asupra sistemului imunitar, în funcție de natura gândului/emoției.

Din punctul de vedere al medicinii alternative, aceasta susține că motivele puternice de a trăi reprezintă o modalitate puternică de a invita forța vitală – numită și *chi* sau *prana* – în organism. Similar cu inspirația, vindecătorii tradiționali consideră că invităm suflarea vieții în noi atunci când suntem încântați de viață, dar atunci când nu suntem încântați să fim aici, nu vom aduce suficient *chi* pentru a ne mai menține corpul în viață (întrucât *chi*-ul este energia vitală care dă viață corpului).

Prin urmare, motivele puternice de a trăi sunt esențiale pentru a aduce suficient *chi* în organism.

Un alt supraviețuitor care a avut o remisie totală și care consideră că mintea conduce trupul, și nu invers, este autorul Glenn Sabin. Motivat de dorința de a avea copii și de a le fi alături când cresc, Glenn a creat o abordare oncologică cuprinzătoare și integratoare, pentru a ajunge la remisia completă a LLC (leucemie limfocitară cronică) – considerată a fi o boală „incurabilă" – fără a folosi intervenții convenționale, cum ar fi chimioterapia sau transplantul de măduvă osoasă. În timpul acestui proces, puterea pe care mintea o are asupra organismului a devenit una dintre cele mai importante descoperiri ale sale:

Aveam 28 de ani și eram proaspăt căsătorit când mi s-a spus că am o formă incurabilă de leucemie, care de obicei lovește oameni de peste 70 de ani. Opțiunile oferite au fost fie un transplant experimental de măduvă osoasă, fie expectativa vigilentă – în esență, să aștepți ca boala să facă prima mutare. Iubeam viața atât de mult încât, timp de două decenii, am căutat cu migală răspunsuri cu privire la modul cel mai bun de a-mi poziționa corpul și mintea pentru a mă vindeca. Am urmat ani de zile un protocol oncologic integrativ riguros, bazat pe dovezi, inclusiv exerciții fizice, suplimente, dietă, exerciții pentru sistemul minte-corp etc., și asta a dus la o remisie totală. De-a lungul acestui proces, am ajuns să cred că organul cel mai puternic și cel mai puțin înțeles din corpul uman este creierul. Cred că el conduce întregul mecanism uman, iar capacitatea lui de vindecare înnăscută este enormă. Vindecarea oricărei boli începe cu o minte liniștită și liberă și cu o dorință puternică de a trăi.

Diagnosticul inițial al lui Glenn a fost dat în urmă cu peste 22 de ani, iar astăzi el se consideră nu numai un supra-

vieţuitor al cancerului, ci şi un om a cărui viaţă a devenit mai bogată în urma bolii. De asemenea, el şi soţia lui au acum doi copii, care sunt o sursă continuă de bucurie şi inspiraţie. Cazul său a fost studiat de Institutul de Cancer Dana-Farber din Boston şi de medicul lui oncolog, dr. Lee M. Nadler, decan al Harvard Medical School.

La fel ca Glenn, unul dintre vindecătorii alternativi pe care i-am intervievat, Dr. Mike Kashinka din Zimbabwe, consideră că mintea este principalul modelator al stării de sănătate a corpului fizic. Deşi Dr. Kashinka foloseşte mai multe tehnici ezoterice în activitatea sa de vindecare şamanică – cum ar fi să asculte ce îi spun ghizii săi spirituali despre starea de sănătate a unui pacient – el este convins că credinţele pacienţilor săi sunt extrem de importante atunci când vine vorba de vindecarea lor:

Am văzut cum colegii mei [din medicina convenţională] nu reuşesc, uneori, să-şi vindece pacienţii. [...] Acestor pacienţi medicii le spun că o să moară, dar spiritele mele îmi spun că nu vor muri, ci vor trăi! [...] Ceea ce face un om să se însănătoşească este credinţa lui că va trăi. Când crezi ceva în creier, tot trupul tău acceptă acest lucru şi apoi treci uşor peste [depăşeşti repede] problema ta. Dar când creierul nu acceptă [că] vei depăşi situaţia, atunci eşti cu siguranţă pe moarte. Puterea credinţei unui om este cea care-l face să se însănătoşească.

Cu alte cuvinte, Dr. Kashinka este de acord cu ceilalţi vindecători alternativi pe care i-am intervievat în privinţa faptului că organismul ascultă de ceea ce îi spune mintea – dacă mintea este încântată de viaţă, trupul va fi plin de *chi* dătător de viaţă, dar dacă mintea se teme sau şi-a pierdut speranţa, atunci organismul va tăia legătura cu acest *chi* esenţial.

Găsește-ți menirea

Al treilea aspect al motivelor puternice de a trăi despre care au discutat subiecții cercetărilor mele a fost ideea că, pentru a fi bucuroși că trăiesc, oamenii au de multe ori nevoie să intre în contact (sau să ia din nou contact) cu dorințele sau predispozițiile lor cele mai profunde.

Pentru mulți dintre oamenii pe care i-am intervievat, acest lucru înseamnă să readucă creativitatea în viața lor, pentru că, din păcate, mulți adulți au pierdut legătura cu ea. De exemplu, locurile de muncă ale multor oameni nu le oferă ocazia de a-și exprima creativitatea, apoi serile lor sunt pline de lucruri precum gătitul, curățenia, poate grija față de copii și odihna.

Cu toate acestea, un diagnostic de cancer este un apel de trezire și pentru mulți dintre oamenii pe care-i studiez. Asta înseamnă trezirea la faptul că nu sunt foarte încântați de unul sau mai multe aspecte ale vieții lor – fie că este vorba de cariera lor, de relația lor romantică, de viața lor de familie, de viața spirituală, de comunitatea sau de pasiunile lor. Diagnosticul de cancer tinde să-i forțeze pe oameni să reflecteze asupra schimbărilor pe care ar dori să le facă, astfel încât timpul rămas pe această planetă – oricât ar fi el – să fie cât de plăcut și de plin de sens cu putință.

Una dintre supraviețuitoarele care a trăit mult timp după boală și al cărei diagnostic de cancer i-a permis să găsească o chemare mai profundă este Tami Boehmer. La vârsta de 38 de ani, Tami a fost diagnosticată cu cancer mamar în stadiu incipient, iar când a revenit, șase ani mai târziu, sub formă de cancer de sân stadiul 4, ea a decis să folosească o abordare integratoare – să combine medicina convențională cu suplimente, exerciții fizice, vizualizare, credință și o dietă cu ali-

mente integrale. Totuși, în ciuda tuturor acestor lucruri, ea și-a dat seama că în continuare ceva lipsește din viața ei:

În ciuda a tot ce făceam, am început să mă simt deprimată și să-mi fie teamă de moarte. În fiecare dimineață mă trezeam cu gândul că am cancer. Aveam cu siguranță motive puternice de a trăi – soțul și mai ales fiica mea, care avea doar 9 ani la momentul respectiv. Știam că trebuie să trăiesc pentru a o crește. Dar aveam nevoie de speranța că acest lucru este posibil și primeam exact opusul de la medici. Apoi am avut un fel de revelație: m-am hotărât să scriu o carte despre pacienții cu cancer în stadiu avansat și despre modul în care au înșelat toate prognosticurile. M-am gândit că nu va fi doar terapeutică pentru mine, dar ar putea să-i ajute și pe alții. Golul pe care-l simțeam a început să se disipeze. Acesta era sentimentul de scop în viață pe care-l căutam și el mi-a dat speranța că și eu aș putea înșela toate prognosticurile și să pot să am grijă de fiica mea până la vârsta adultă.

Cartea lui Tami, *From Incurable to Incredible: Cancer Survivors Who Beat the Odds [De la incurabil la incredibil: supraviețuitorii de cancer care au înșelat toate prognosticurile]*, îi împlinește acum chemarea de a răspândi speranță celorlalți (și ei înșiși), în timp ce se concentrează, de asemenea, pe a petrece timp de calitate cu soțul și fiica ei.

La fel ca Tami, o altă vindecătoare care subliniază importanța de a dezvolta noi obiective de viață pentru a menține organismul sănătos este Josie RavenWing, bioenergoterapeută născută în SUA, care acum își petrece majoritatea timpului în Brazilia. Ea explică relația dintre forța vitală și motivele puternice pentru a trăi:

Ai auzit de „Sindromul pensionării" sau de „Sindromul cuibului gol", când oamenii au plănuit lucruri în viața lor doar

până la un anumit punct – pensionarea sau până cresc copiii lor – și nu mai au deloc obiective după aceea. Ce se întâmplă adesea, dacă nu-și dezvoltă obiective noi, este că energia lor se prăbușește și de multe ori se îmbolnăvesc sau mor foarte repede după aceea, într-un moment în care ar trebui să fie ușurați și liberi și să facă lucruri care să le aducă bucurie. Dar ei nu și-au stabilit niciun obiectiv după aceea și astfel forța vitală nu are o direcție spre care să fie atrasă. Deci, de aceea spun, oamenii care încă mai au visuri puternice și obiective puternice despre lucruri pe care doresc să le facă și care au dorința intensă de a se face bine – aceștia pot fi factori puternici într-un proces rapid de vindecare.

Pentru Josie și mulți alți vindecători alternativi pe care-i studiez, a avea suficiente obiective sau proiecte în viață care să te entuziasmeze este un factor absolut esențial pentru a aduce suficient *chi* (sau forță vitală) pentru a menține corpul sănătos și în viață.

Cercetări asupra motivelor puternice de a trăi

A avea motive puternice de a trăi înseamnă să te concentrezi mai mult pe motivul pentru care dorești să trăiești, decât pe faptul că ai putea muri mai devreme decât credeai. În unele cazuri, acest lucru poate să pară chiar ca un refuz al persoanei de a muri. De multe ori ne gândim la „negare" ca la un cuvânt negativ, din cauza asocierii lui cu alcoolismul; cu toate acestea, atunci când vine vorba de cancer, studiile au arătat că puțină negare poate fi, de fapt, foarte sănătoasă pentru tine. De exemplu, un studiu important, care a urmărit paciente cu cancer mamar de-a lungul unei perioade de 5 ani, a arătat că, la femeile care au avut o reacție inițială de negare față de cancerul lor, șansele de recidivă au fost semnificativ mai mici decât

la cele care au reacționat inițial fie cu acceptare stoică, fie cu un sentiment de neajutorare[1]. Trei studii similare au constatat, de asemenea, că un nivel ridicat de negare este asociat semnificativ cu perioade de viață mai lungi în cazul pacienților cu cancer[2-4]. Și, într-un studiu recent desfășurat asupra pacienților cu cancer pulmonar, cei care au avut un nivel ridicat de negare au experimentat mai puține efecte secundare fizice, comparativ cu cei care au avut un nivel scăzut de negare[5]. Luate împreună, aceste studii ne arată că, dacă nu te concentrezi pe moarte și în schimb, te concentrezi pe alte lucruri – cum ar fi motivele de a trăi – acest lucru te poate ajuta, de fapt, să supraviețuiești cancerului mai mult, să reduci șansele de recidivă și să suporți mai puține efecte secundare.

Pe de altă parte, deși negarea morții te poate ajuta să trăiești mai mult, alte studii au arătat că deprimarea ar putea duce la un deces timpuriu. Depresia este caracterizată prin incapacitatea de a găsi bucurie în viață; prin urmare, ea poate fi considerată și ca *opusul* motivelor puternice de a trăi. Studiu după studiu – inclusiv o metaanaliză care a analizat rezultatele a 76 de studii diferite, efectuate asupra depresiei și cancerului – a arătat că pacienții cu cancer deprimați sau care se simt neajutorați mor semnificativ mai devreme decât pacienții care nu suferă de depresie[6-10]. Mai mult, această capacitate a depresiei de a prezice mortalitatea la pacienții cu cancer este reală, indiferent de tipul de cancer sau de mediul cultural[11-13]. Pacienții cu cancer cu tendință spre depresie spun lucruri de genul: „Pur și simplu vreau să renunț", ceea ce indică faptul că nu mai au motive puternice de a trăi. Toate aceste studii implică faptul că depresia – care, repet, poate fi privită ca opusul motivelor puternice de a trăi – poate duce la o moarte rapidă la bolnavii de cancer.

Prin urmare, cercetările au arătat că negarea îi poate ajuta pe bolnavii de cancer să trăiască mai mult, iar depresia îi poate

face să moară mai devreme. Dar ce se întâmplă cu cei care au motive puternice de a trăi? Ce poate face *asta*? Din nefericire, este puțin mai dificil să răspunzi la această întrebare, deoarece nu există multe studii care au analizat în mod special modul în care motivele puternice de a trăi pot afecta sănătatea unui pacient cu cancer. În schimb, cele mai multe studii au examinat un element numit „spirit combativ", care este, de fapt, destul de diferit de motivele puternice de a trăi. A avea un „spirit combativ" înseamnă că ești angajat într-o luptă împotriva cancerului tău[14]. A avea motive puternice de a trăi nu înseamnă că lupți neapărat cu ceva, ci înseamnă că ești concentrat pe motive de a trăi, care sunt, de obicei, lucruri care îți aduc bucurie, sens și fericire. În mod interesant, studii similare cu cele realizate de mine au constatat, de asemenea, că supraviețuitorii cu remisie radicală prezintă motive deosebit de puternice pentru a trăi[15,16].

Prima acțiune – lupta – conduce la o reacție ușoară și constantă de luptă-sau-fugi în organism, care slăbește sistemul imunitar și eliberează un flux constant de hormoni de stres în sânge. Pentru creierul nostru de vânător-culegător, e ca și cum am simți mereu că trebuie să ne luptăm cu un tigru care ne urmărește. Eu cred că acesta este principalul motiv pentru care s-a demonstrat, în numeroase studii bine concepute[17], că „spiritul combativ" *nu i-a ajutat* pe bolnavii de cancer să trăiască mai mult, în timp ce a avea motive puternice de a trăi presupune să te concentrezi pe lucruri care aduc sens și bucurie, iar acest lucru *dezactivează* reacția luptă-sau-fugi și *activează* reacția odihnă-și-refacere, care, la rândul ei, îi spune organismului să elibereze o mulțime de hormoni imunostimulatori, cum ar fi: serotonina, relaxina, oxitocina, dopamina și endorfinele.

Deși, din nefericire, nu s-au realizat studii speciale care să arate dacă existența motivelor puternice de a trăi îi pot ajuta pe pacienții cu cancer să trăiască statistic mai mult, oare acest

factor îi ajută să se vindece? Din nou, aceasta este o întrebare la care e dificil de răspuns, deoarece nu există (încă) studii care să analizeze în mod special dacă o voință puternică de a trăi îi poate ajuta pe pacienții cu cancer să trăiască mai mult.

Cu toate acestea, există două studii care ar putea face lumină în acest subiect. Așa cum am menționat mai devreme, depresia poate fi considerată ca fiind opusul motivelor puternice de a trăi. În mod curios, un studiu a arătat că folosirea tehnicilor psihoterapeutice pentru *reducerea* depresiei la pacienții cu cancer a dus la prelungirea semnificativă a vieții bolnavilor[18]. Cu alte cuvinte, prin întărirea motivelor de a trăi (și prin scăderea depresiei), cercetătorii au putut să prelungească viața bolnavilor de cancer în mod semnificativ. Acest rezultat ne dă o indicație fascinantă, experimentală, că motivele puternice de a trăi îi pot ajuta cu adevărat pe pacienții cu cancer să trăiască mai mult.

Un al doilea indiciu vine de la un studiu asupra voinței de a trăi la un grup de vârstnici (dar nu bolnavi de cancer). În acest studiu, persoanele în vârstă care au avut o voință puternică de a trăi au supraviețuit cel mai mult – indiferent de vârstă, sex sau orice *afecțiuni medicale anterioare*[19]. Cu alte cuvinte, în acest studiu, motivele puternice de a trăi au depășit lucruri precum bolile sau vârsta mai înaintată, atunci când a venit vorba de cine trăiește cel mai mult. Deci, deși nu au fost efectuate studii specifice pentru a determina dacă motivele puternice de a trăi pot ajuta în mod special la vindecarea cancerului, aceste două studii conexe par să indice faptul că motivele puternice de a trăi – spre deosebire de depresie și neajutorare – îi pot ajuta, într-adevăr, pe oameni să trăiască mai mult.

Donna a avut două motive foarte puternice pentru a trăi: cei doi nepoți. Faptul că a avut o dorință atât de puternică de a fi alături de nepoții ei și de a-i vedea crescând i-a dat Donnei puterea de care avea nevoie pentru a continua să exploreze

diferite opțiuni neconvenționale pentru cancerul ei de colon, incurabil din punct de vedere medical.

În timp ce citești povestea Donnei, te invit să reflectezi asupra propriilor tale motive de a trăi. Ce te scoate din pat dimineața? Ce ți-ai dorit întotdeauna să faci în viața ta? Sau, atunci când privești în urmă, ce regreți că nu ai făcut, dacă ai ști că vei muri peste doi ani? Răspunsurile la aceste întrebări sunt genul de dorințe profunde, la nivel de suflet, care le-au permis supraviețuitorilor cu remisii totale pe care-i studiez să poată persevera în călătoriile lor de vindecare.

POVESTEA DONNEI

Totul a venit ca un șoc pentru că Donna nu a avut niciun simptom de avertizare. În 2005, era o femeie de 58 de ani plină de viață, care iubea viața, după ce se pensionase, în urmă cu nouă luni, din activitatea de profesor și apoi director de școală. Se bucura din plin de pensionare, perioadă care includea să-și petreacă mult timp cu primul ei nepot, în anticiparea nașterii celui de-al doilea, și să găzduiască un cerc meditație săptămânal la ea acasă. Apoi, într-o zi, din senin, s-a trezit cu niște crampe abdominale atât de grave, încât a decis să se ducă imediat la camera de gardă. Ca mamă divorțată a doi copii adulți și profesor de peste 30 de ani, Donna era obișnuită să meargă ocazional la camera de urgență, fie că era vorba de un copil cu o fractură sau unul cu un cucui în cap. Un lucru la care nu se aștepta, însă, a fost ca un doctor să-i spună că o tumoare mare îi blochează complet colonul și că ar

avea nevoie de o intervenție chirurgicală de urgență a doua zi dimineață.

S-a trezit după această intervenție chirurgicală de urgență doar pentru a auzi vestea devastatoare că are cancer de colon stadiul 3, confirmată de o biopsie pe care au făcut-o în timpul intervenției. Din cauza naturii extensive a cancerului, s-a trezit și cu un sac de colostomie agățat de abdomen. Colostomia este o procedură chirurgicală în care colonul este deviat permanent într-un recipient de plastic, care este atașat la abdomen, astfel încât persoana nu mai are un tranzit intestinal normal. Deoarece cancerul ei era stadiul 3, ceea ce însemna că se răspândise dincolo de colon în mulți dintre ganglionii limfatici din jur, medicii i-au spus Donnei că, după ce se va reface după operație, va avea nevoie de chimioterapie imediat. În ciuda acestei situații de rău augur, natura natural optimistă a Donnei a împiedicat-o să se înspăimânte prea mult:

N-am ajuns niciodată în punctul în care să cred că lucrurile sunt extrem de grave. Nici măcar atunci când am fost în spital. Unul dintre medicii a venit și mi-a spus: „Nu înțeleg: cum de nu reacționezi?" [...] Nu știu; pur și simplu nu am simțit să o fac [...] am simțit că mai am încă lucruri de făcut aici – o mulțime de oameni de întâlnit, locuri în care să merg. Și apoi erau copiii și nepoții mei. [...] Nu mi-a trecut niciodată prin cap că voi avea probleme. Nu știu dacă a fost o evitare totală sau altceva, dar a mers.

Credința fundamentală a Donnei că vrea să rămână în viață cât mai mult timp posibil i-a permis să se concentreze pe deplin asupra recuperării după opera-

ție, iar câteva săptămâni mai târziu, a fost pregătită să înceapă chimioterapia. Cu toate acestea, după numai 5 perfuzii zilnice de chimioterapie, Donna s-a trezit la Unitatea de Terapie Intensivă (UTI) a spitalului, pentru că trupul ei încetase să mai producă celule albe. Donna și-a petrecut următoarele șase zile în UTI, primind vizite din partea familiei și prietenilor ei, care au susținut-o și mulți i-au făcut Reiki (o formă de vindecare energetică prin palme) cât timp a fost țintuită la pat.

Corpul ei a început încet să producă celule albe din nou, dar doctorii i-au spus că nu va putea să continue cu doza standard de chimioterapie, deoarece corpul ei era în mod clar incapabil de a o tolera. I-au spus că, dacă reduc doza, chimioterapia nu-și va putea face efectul. Singura lor alternativă era un medicament experimental, dar i-au spus că nu a avut prea mult succes la alți pacienți și că putea, de asemenea, să fie fatal. Deci, opțiunea finală și cea mai viabilă pentru ei a fost pur și simplu ca ea să meargă acasă și să-și pună lucrurile în ordine. Din fericire, prietena Donnei de la cercul ei de meditație săptămânală avea o altă idee:

După ce am făcut cinci zile de chimioterapie, arătam de 105 ani – pe cuvânt! Și tot părul îmi căzuse și eram pământie și trasă la față. Arătam ca moartă. Atunci prietena mea mi-a spus: „Trebuie să mergi să te dezintoxici de această chimioterapie. Du-te la Elizabeth, ea o să o scoată din sistem."

Pentru Donna, care cu siguranță nu avea nicio intenție să-și pună lucrurile în ordine și în schimb dorea să facă orice pentru a rămâne alături de nepoții ei, detoxifierea părea o alternativă excelentă. Prietena

Donnei i-a explicat că Elizabeth Pazdzierski este un acupuncturist și fitoterapeut local care organizează retrageri de sănătate de 10 zile într-o căsuță frumoasă din apropiere, numită Centrul de Terapie Cougar Mountain. Intrigată, Donna le-a spus doctorilor că dorea să renunțe la tratamentul experimental cu potențial letal și, în schimb, s-a înscris la următoarea retragere din Cougar Mountain. În plus, o altă prioritate pentru ea a fost să găsească un mod de a-și stăpâni teama de moarte:

Pentru o perioadă scurtă de timp m-am gândit: „Oh, Doamne, ce se întâmplă dacă mor?" Asta a fost după ce am ajuns acasă [de la spital]. Și m-am gândit: „Am doi fii, iar ei au familii și mai sunt și nepoții." Și mă gândesc: „Ce-ar fi dacă?" Și apoi mi-am dat o palmă peste față și am zis: „Nu te duci nicăieri, așa că termină cu asta. Nici măcar nu te gândi." Și îmi amintesc că fiul meu mai mic mi-a zis: „Mamă, tu nu te ocupi de sentimentele tale." Și i-am răspuns: „M-am gândit deja la asta. Am plecat de la Ce-ar fi dacă? *Și apoi am ajuns la:* Nu. Trebuie să mă ocup de acest lucru. Trebuie să fac ceea ce trebuie să fac aici. Nu plec nicăieri."

Cu alte cuvinte, Donna a ales intenționat să se concentreze asupra a ceea ce ar putea face pentru a fi în preajma copiilor și nepoților ei și nu pe faptul că ar putea muri. Deci, prin această hotărâre de a se concentra pe vindecare și pe nimic altceva, Donna și-a târât trupul slăbit și capul chel la Centrul de Terapie Cougar Mountain, situat la poalele munților British Columbia. Scopul ei a fost să elimine substanțele de chimioterapie din trupul ei și apoi să lucreze pentru

a-și întări sistemul imunitar. Prețul a fost similar cu cel al unei vacanțe costisitoare – aproximativ 5.000 de dolari pentru 10 zile, care a inclus cazarea, masa și tratamentele. Având în vedere că doctorii alopați i-au spus că zilele ei sunt numărate, s-a gândit că nu ar strica să-și cheltuie o parte din economii în această încercare finală „Doamne ajută" de a-și îmbunătăți starea de sănătate. S-a gândit că, dacă nu funcționează, măcar va avea parte de o vacanță decentă:

Când m-am dus [la Cougar Mountain], eram foarte, foarte slăbită – nu puteam să merg prea mult. Adică, de-abia puteam merge de la casă la poartă. Când am plecat de acolo, eram capabilă să parcurg câțiva kilometri – și am stat acolo doar zece zile! Elizabeth și-a început cariera ca medic, apoi s-a decis să folosească abordarea holistică. Astfel, ea folosește medicina chineză, acupunctura, dieta. [...] În funcție de problemă, făceam acupunctură cel puțin o dată pe zi, dar în general regula era de două ori.

Pe lângă tratamentele zilnice de acupunctură, Donna a mâncat hrana sănătoasă care i se servea ei și celorlalți șapte invitați la *retreat*. Era, în principal, o dietă vegetariană plină de culoare și puțin pește. Aceasta a fost o schimbare mare pentru Donna, care consuma moderat carne și se autoproclamase dependentă de zahăr toată viața ei. Pe lângă schimbarea de regim alimentar, alte două tratamente pe care Donna le-a încercat la Cougar Mountain a fost un aparat Rife și un generator de impulsuri magnetice. Ambele sunt tratamente populare alternative pentru pacienții cu cancer, deși majoritatea medicilor cred că nu au niciun

efect asupra celulelor canceroase. Cu toate acestea, există numeroase relatări ale unor bolnavi de cancer care s-au vindecat după folosirea unor astfel de aparate, care funcționează prin emiterea de impulsuri electrice slabe, de frecvențe diferite. Teoria este că, deoarece toți atomii vibrează (ceea ce este o realitate), atunci anumite frecvențe ar trebui să provoace anumite celule (de exemplu, celulele canceroase) să se „spargă" și să moară, la fel cum o cântăreață de operă poate sparge pahare, cântând o anumită notă.

În plus față de aceste tratamente energetice, au mai existat și activitățile de grup, care au contribuit la cultivarea unui sentiment de sprijin social în rândul participanților la *retreat*. Ideea de eliberare a emoțiilor suprimate din trecut, a fost, de asemenea, explorată în consultațiile individuale cu Elizabeth:

Spre finalul celor 10 zile, Elizabeth și asistenta ei stabilesc o sesiune privată și te întreabă ceva de genul: „Ce anume te întristează sau te-a făcut nefericită? Du-te înapoi în copilărie și vezi exact ce te deranjează sau ce te-a supărat atunci." [...] Și [după aceea] îți dai seama: „Oh, ia uită-te la asta! *– Asta este o parte din problema mea." Și așa ai identificat una dintre cauze.*

La sfârșitul perioadei de 10 zile, Donna se simțea extrem de bine deja. Fiii ei au rămas uimiți, pentru că acum putea merge pe jos un kilometru și jumătate și avea din nou o culoare sănătoasă în obraji și piele, iar ea a fost încântată că putea din nou să meargă și să-i îmbrățișeze cu putere și vitalitate. Elizabeth a trimis-o pe Donna acasă cu o listă de cumpărături detaliată, iar cu voința puternică de a trăi ca motivație, Donna

a mers și mai departe, înscriindu-se la un curs de gătit vegetarian. Dupa ce s-a întors acasă de la retreat-ul din Cougar Mountain, Donna a primit multă iubire și sprijin de la cei doi fii ai săi, de la nurorile și de la micuțul ei nepot, ceea ce i-a ridicat foarte mult moralul. Acum, că se simțea mai puternică, și-a făcut un scop din a încerca să-și vadă copiii și nepoții cel puțin o dată pe săptămână:

Am o familie foarte iubitoare și nu eram pregătită să părăsesc pe nimeni. În niciun caz nu doream să nu-i văd pe nepoții mei crescând, mergând la liceu, să nu pot să-i duc în parc sau la teatru. Știi? Bunica este o mare parte din viața lor, iar ei reprezintă o mare parte din viața mea – așa că asta e. Am fost profesoară – deci copiii sunt iubirea mea – mi-a plăcut întotdeauna să fiu în preajma copiilor și să am grijă de ei, astfel încât era firesc să-mi doresc să fac asta în continuare. Eram hotărâtă că vreau să-i duc în diferite locuri.

După întoarcerea de la Cougar Mountain, Donna a făcut tot ce i-a stat în putere ca să se asigure că va mai trăi pentru a-i vedea crescând, continuând să facă acupunctură săptămânal și plimbări zilnice în aer liber. S-a dus, de asemenea, să consulte un doctor naturist, care a încurajat-o să rămână la dieta primită la Cougar Mountain „fără carne, fără grâu, fără dulciuri, fără lapte" și, de asemenea, să înceapă să ia două suplimente cu vitamine imunostimulatoare.

Pentru că Donna era convinsă, cu mulți ani înainte de diagnosticarea ei cu cancer, că mintea are un efect puternic asupra stării de sănătate a organismului, a avut, de asemenea, grijă să-și țină mintea con-

centrată pe motivele ei de a trăi și nu pe gândurile de teamă care încercau să i se strecoare în minte. Pentru a realiza acest lucru, Donna a continuat să practice meditația în mod regulat și, de asemenea, a început să asculte CD-uri de vizualizare în fiecare noapte, înainte de a merge la culcare. În opinia ei, corpul urmează gândurile emise de minte, astfel încât gândurile de a rămâne sănătoasă pentru nepoții ei au fost prima ei prioritate:

Dacă simți că ești ești pe punctul de a pleca, corpul tău va fi atent la ceea ce îi spui. [...] Dar te poți minți pe tine însuți, îți poți spune tot ce vrei, iar corpul tău va reacționa la ceea ce îi spui! Deci, îi spui că e sănătos. Îți poți imagina că treci printr-o ușă electrificată și distrugi celulele canceroase; trebuie să faci asta zilnic. Iar organismul nu știe altceva; urmează ceea ce îi spune mintea să facă. [...] Pentru mine, a fost doar refuzul meu de a pleca, știi? Mă gândeam: „Nu, nu am terminat!"

Luate împreună, Donna făcea o mare varietate de lucruri pentru a încerca să se asigure că va putea să-și vadă nepoții crescând: a rămas concentrată mental pe motivele ei puternice de a trăi, a făcut exerciții fizice, și-a schimbat dieta, a făcut vizualizări, a luat suplimente etc. În calitate de cercetător, am fost uimită de certitudinea absolută din mintea Donnei că nu va muri, pur și simplu pentru că avea prea multe lucruri pe care își mai dorea să le facă în viață. Această dorință puternică a motivat-o în mod clar să treacă la noua ei dietă, să continue să-și ia suplimentele și să meargă pe jos zilnic – lucruri pe care continuă să le facă și azi.

La doi ani după ce medicii au trimis-o acasă pentru a-și pune lucrurile în ordine, Donna se simțea atât

de bine încât și-a făcut o programare la chirurgul ei, pentru a vedea dacă putea să renunțe la sacul de colostomie. Pentru a inversa o colostomie, este necesară o intervenție chirurgicală, în care colonul deviat este reconectat înapoi la restul de colon, astfel încât să se poată relua funcțiile intestinale normale. Chirurgul Donnei a fost destul de surprins să o vadă pe Donna în biroul lui și cu atât mai mult să o vadă *într-o stare atât de bună*. Totuși, după o scurtă discuție și oarecum nedumerit, a fost de acord să realizeze intervenția chirurgicală – și, de atunci, Donna trăiește normal, fără sacul de colostomie.

Când se gândește în urmă la experiența care i-a schimbat viața, Donna crede că este posibil ca stresul și dragostea ei pentru zahăr să fie factorii care au dus la boală, precum și faptul că a avut întotdeauna grijă de toată lumea, înainte de a avea grijă de ea. Când s-a îmbolnăvit de cancer, însă, a schimbat acest obicei și a început să facă toate lucrurile care îi aduceau sens și entuziasm, cum ar fi călătoriile, ieșirile în oraș pentru a lua cina și răspândirea informațiilor aflate despre vindecare celorlalți:

Chiar nu am avut probleme cu colostomia. Am călătorit! M-am dus în Arizona cu prietenii mei, cu colostomie cu tot. Și nu m-am ferit să ies la cină – am gândit ceva de genul: „Bine, voi avea grijă de această colostomie." [...] Și îmi amintesc că m-am gândit: „Aceasta a fost o experiență educativă foarte interesantă. Dacă voi putea împărtăși acest lucru cu oamenii, voi face asta." [...] Eu cred că am trecut prin asta pentru a putea să-i ajut pe alții. Deci, înainte de toate, mi se pare mai mult

o experiență de învățare, decât orice altceva. [...] Când mi se cere să vorbesc cu un bolnav de cancer, îi spun că această boală nu este bau-bau-ul care se crede că este. Sunt lucruri pe care le poți face.

Au trecut mai mult de 8 ani de când Donna a fost trimisă acasă de la UTI și i s-a spus să-și pună lucrurile în ordine. Pofta ei de viață continuă să fie molipsitoare, iar când vorbesc cu ea mi-e greu să cred că vorbesc cu o persoană de peste 60 de ani, deoarece pare ca un tânăr de 30 de ani. În ultima mea conversație cu ea, am întrebat-o ce face și cum își petrece timpul. Mi-a menționat o listă lungă de lucruri care-i aduc bucurie și îi dau sens vieții:

Mă ocup acum de cei patru nepoți, găzduiesc meditația acasă la mine în serile de vineri, fac voluntariat la Crucea Roșie și Armata Salvării și chiar mă bucur de viață. Am o stare de sănătate foarte bună, am energie multă și o familie și prieteni minunați. Viața este o aventură și mă bucur de fiecare clipă! [...] Și simt că mai am încă multe lucruri de făcut, astfel încât nu sunt încă pregătită să plec. M-am gândit la vârsta 88 de ani – cred că la 88 s-ar putea să fiu pregătită să plec. Am 67 acum, așa că mai am încă vreo 20 de ani de trăit.

Povestea Donnei este un exemplu care demonstrează cât de importante sunt motivele puternice de a trăi și că până și cele mai amenințătoare situații de viață pot fi depășite. Ea a plecat de la a fi bolnavă de cancer de colon avansat și incapabilă să tolereze chimioterapia și a ajuns la remisie totală, cu un sac de colostomie inversat în mai puțin de doi ani.

ETAPE DE ACȚIUNE

Dacă semeni cu mulți oameni din zilele noastre, s-ar putea ca plictiseala și/sau depresia să-ți fie tovarăși ocazionali (sau permanenți) de viață. Sau, după ce citești acest capitol, este posibil să ai pur și simplu dorința de a aduce mai multă creativitate în viața ta. Indiferent de locul unde te afli pe scala de motive puternice de a trăi, iată câteva metode simple pe care le poți folosi pentru a da mai mult sens și culoare vieții tale:

• **Notează câți ani vrei să trăiești.** Cercetările realizate pe oameni care ajung la 100 de ani au arătat că cei mai mulți dintre ei au știut întotdeauna, cu o convingere profundă, că vor să trăiască până la 100 de ani. Scrie numărul ideal de ani pe un bilet și lipește-l pe oglindă, astfel încât să-l vezi în fiecare dimineață când îți începi ziua. Desigur, dacă simți vreodată nevoia să schimbi numărul, nu ezita să o faci.

• **Scrie-ți necrologul ideal.** Poate părea morbid, dar găsește o seară liniștită, poți să aprinzi o lumânare și să pui niște muzică liniștitoare și scrie-ți necrologul ideal (doar dacă asta nu contravine, bineînțeles, convingerilor religioase pe care le ai). Indiferent de starea de sănătate actuală, concepe un necrolog cu adevărat *ideal*, inclusiv vârsta ideală până la care dorești să trăiești și modul ideal în care ai dori să mori/să-ți părăsești corpul. De asemenea, scrie cine îți va supraviețui (de exemplu, copii, nepoți) și pentru ce anume ai dori să rămâi în memoria celorlalți. Deși poate fi o experiență foarte emoționantă pentru unii oameni (ține șervețelele la îndemână!), am constatat că aceasta este o metodă eficientă atât pentru a te confrunta cu frica de moarte, cât și pentru a-ți identifica cele mai profunde dorințe.

• **Fă o listă simplă** cu toate motivele tale *actuale* de a trăi/a te bucura de viață. Încearcă să faci acest lucru când

ești într-o stare de spirit bună, astfel încât să poți crea o listă frumoasă și lungă, cu toate lucrurile care îți aduc sens și bucurie. Apoi, pune o stea lângă aspectul pe care ai dori să-l dezvolți sau să pe care ți-l dorești mai mult, în viața ta. Apoi, sub această listă, fă o altă listă cu lucrurile noi pe care ai dori să le adăugi în viața ta, pentru a aduce mai multă creativitate, fericire și sens. Apoi, stabilește-ți obiectivul de a începe să aduci mai des aceste lucruri în viața ta.

• **Încearcă acest exercițiu în 3 pași pentru a-ți găsi chemarea**. Acest exercițiu este adaptat după un exercițiu de pe CD-ul audio al lui Rick Jarow, intitulat *The Ultimate Anti-Career Guide: The Inner Path to Finding Your Work in the World (Ghidul suprem al anticarierei: Calea interioară de a-ți găsi sensul în lume)*. S-a dovedit a fi una dintre cele mai rapide și mai puternice metode de a intra în legătură cu chemarea ta cea mai profundă (chemările tale cele mai profunde).

1. Imaginează-ți că ai o bogăție nelimitată (peste 300 miliarde de dolari), sănătate perfectă și succes garantat, total și complet în tot ce ți-ai propus să faci. Imaginează-ți cât mai viu cu putință și lasă-ți imaginația să zboare. Apoi, scoate un caiet și scrie toate lucrurile pe care le-ai face cu viața ta (reține, succesul tău e garantat!). Asigură-te că acoperi zone precum: relații romantice, familie, carieră, pasiuni, case, călătorii, comunitate etc.

2. În altă zi, scoate o bucată de hârtie și imaginează-ți că, indiferent de starea de sănătate actuală, medicii descoperă că vei muri într-un an și jumătate, din cauza unui accident vascular cerebral nedureros, care nu poate fi prevenit. Imaginându-ți acest lucru și având în vedere că nimic altceva din viața ta actuală nu se va schimba (de exemplu, nu câștigi la loterie în acest scenariu), cum ai alege să-ți petreci ultimul tău an și jumătate?

(Notă: Această parte a exercițiului poate avea o încărcătură emoțională foarte mare, așa că ține șervețelele la îndemână).

3. Trimite un e-mail la answer@RadicalRemission.com pentru a obține o explicație cu privire la modul în care reacțiile tale la aceste două scenarii foarte diferite se raportează la chemarea ta profundă. Acesta este un exercițiu puternic, iar explicația pe care o vei primi s-ar putea să dezvăluie lucruri surprinzătoare și fascinante despre tine, lucruri pe care nu le știai.

❋ ❋ ❋

Deși acest capitol s-a concentrat pe a avea motive puternice de a trăi, vreau să precizez clar că nu cred că cineva ar trebui să se simtă vinovat că îi este teamă de moarte. Tristețea și teama sunt emoții umane naturale și aproape toată lumea le va experimenta profund la un moment dat din viață, mai ales atunci când vine vorba să te confrunți cu moartea.

Cu toate acestea, așa cum am învățat în Capitolul 5, faptul că permitem emoțiilor să circule în noi, prin noi și din noi – fără să le lăsăm să se blocheze în mințile și corpurile noastre – este vital pentru sănătatea noastră. Ceea ce am văzut la supraviețuitorii cu remisii totale pe care i-am studiat nu a fost neapărat un curaj absolut în fața morții (deși unii l-au avut), ci, mai degrabă, suficientă dorință de a trăi, care să nu permită fricii de moarte să-i înghită cu totul. Firul comun a fost dorința de a trăi cât mai mult posibil, și nu evitarea morții cu orice preț, iar aceasta este o diferență importantă.

Multora dintre supraviețuitorii cu remisie totală pe care i-am intervievat le-a luat ceva timp până au privit moartea în față și au acceptat inevitabilul. Cu toate acestea, și-au dat seama că nimeni – nici măcar medicii lor – nu puteau ști cu siguranță când vor muri. Prin urmare, s-au hotărât să nu se concentreze asupra momentului imprevizibil când își vor pă-

răsi trupul și, în schimb, s-au concentrat pe toate lucrurile pe care doreau să le facă *în timp ce sunt încă în trup*. În acest fel, concentrarea pe motivele lor de a trăi le-a distras atenția de la orice teamă de moarte pe care este posibil să o fi avut.

De aceea, una dintre primele întrebări pe care o pun mereu pacienților cu cancer cu care lucrez este: „*De ce* vrei să rămâi în viață?" Nu doar: „*Vrei* să rămâi în viață?," ci „*De ce?*" Ce altceva ai mai dori să experimentezi în această viață? Ce activități îți aduc energie și bucurie? Îi încurajez – și prin urmare, vă încurajez și pe voi – să luați în considerare aceste întrebări, deoarece, chiar dacă nu ne atingem toate obiectivele de viață, faptul că avem aceste scopuri ne permite pur și simplu să atragem energia revigorantă a forței vitale în corpurile noastre.

CONCLUZIE

„Cel care are sănătate are speranță.
Și cel care are speranță are totul."
Thomas Carlyle, filozof

Pe măsură ce ați reflectat asupra acestei cărți, sper că sunteți acum convinși că anomaliile – adică evenimentele rare și neașteptate, cum ar fi remisiile totale – merită studiate. De-a lungul istoriei, studiul anomaliilor a dus la mai multe descoperiri importante, inclusiv la descoperirea penicilinei, a razelor X și a stimulatorului cardiac. Când vine vorba de anomalia remisiei totale, studierea unor astfel de cazuri de vindecare extraordinară ne oferă perspective importante asupra capacității de autovindecare a corpului. Pur și simplu faptul că o persoană cu cancer stadiul 4 poate scăpa de cancer fără a folosi chimioterapie, radioterapie sau chirurgie mă face întotdeauna să mă minunez de potențialul incredibil de vindecare al corpului.

Remisia are multe fațete

Deși fiecare capitol din această carte conține o poveste completă de vindecare, care s-a concentrat pe unul dintre cei 9 factori-cheie din cercetările mele asupra remisiei totale, aceasta

este, de fapt, o elaborare oarecum falsă, din moment ce toți subiecții din această carte au folosit toți cei 9 (sau uneori 8) factori-cheie în procesul lor de vindecare. Cu alte cuvinte, *nu a fost niciodată doar un singur factor* care le-a ajutat pe aceste persoane să se facă bine, ci mai degrabă 8, 9 sau chiar mai mulți factori. Aceasta poate fi o noțiune destul de frustrantă pentru cercetătorii din medicina occidentală, care sunt obișnuiți să caute un singur lucru care să vindece o boală. Ar fi minunat, bineînțeles, dar, probabil, motivul pentru care subiecții cercetărilor mele au fost nevoiți să facă 8, 9 sau chiar mai multe lucruri pentru a învinge cancerul se datorează faptului că atât cancerul, cât și sistemul corp-minte-spirit au atât de multe fațete.

Cancerul este o boală complexă, pentru că știm deja că poate fi cauzat de toxine, virusuri, bacterii, mutații genetice sau deteriorări celulare. Ceea ce complică și mai mult această situație deja complexă este faptul că starea sistemului corp-minte-spirit al unei persoane joacă un rol esențial, ea fiind cea care determină dacă toxinele se elimină rapid din organism sau nu, dacă virusurilor și bacteriilor li se permite să prindă rădăcini, dacă genele suferă mutații sau dacă celulele se deteriorează. Starea sistemului nostru corp-minte-spirit este puternic influențată de comportamentele noastre fizice (de exemplu, de ceea ce mâncăm/bem, cât de mult sport facem, cât de mult dormim), comportamentele noastre mentale/emoționale (de exemplu, dacă ne confruntăm cu stresul sau cu momente de fericire, cu frică sau cu iubire) și comportamentele noastre spirituale (de exemplu, dacă ne simțim conectați la o sursă mai profundă de iubire, dacă oprim gândurile cu regularitate și ne relaxăm profund). Având în vedere toate această complexitate, nu e de mirare că există 9 – nu doar unul – factori potențiali de vindecare, care au reieșit din cercetările mele asupra remisiei totale.

Şi apoi, există realitatea minunată, complexă a individualităţii. Supravieţuitorii cu remisie totală pe care-i studiez îmi amintesc în mod constant că nu există doi oameni identici pe această planetă şi, prin urmare, nu există două reţete identice pentru sănătate. Unii oameni au nevoie să se concentreze mai mult pe dieta lor pentru a se vindeca, în timp ce alţii trebuie să se concentreze mai mult pe eliberarea furiei din trecutul lor. Unii trebuie să se concentreze mai mult pe preluarea controlului asupra vindecării lor, în timp ce alţii trebuie să se concentreze asupra detoxifierii organismului cu suplimente pe bază de plante. Iar unii oameni au nevoie să se concentreze pe toate aceste lucruri în mod egal. De aceea, niciunul dintre cei 9 factori-cheie ai vindecării din această carte nu este mai important decât ceilalţi – pentru că totul depinde de acei factori *de care corpul tău unic are nevoie pentru vindecare.*

Creşterea puterii personale

Deşi cancerul, sistemul corp-minte-spirit şi cei 9 factori-cheie ai cercetărilor mele asupra remisiei totale pot avea multe faţete, scopul meu în scrierea acestei cărţi a fost unul singur: creşterea puterii personale. Cancerul este, în prezent, o boală devastatoare – în primul rând, cei mai mulţi oameni simt că nu au nicio putere în a-l preveni, din moment ce atât de des se insinuează în corp fără niciun avertisment. Dacă cineva este diagnosticat cu cancer, simte că nu are nicio putere de a-i influenţa cursul, în afară de ceea ce medicii îi oferă în materie de chirurgie, chimioterapie sau radiaţii. În cele din urmă, dacă reuşesc să intre în remisie, se simt neputincioşi în capacitatea lor de a preveni reapariţia cancerului. Adaugă la asta frica paralizantă de moarte, care vine odată cu un diagnostic de cancer, şi avem o naţiune de 12,5 milioane[1] de bolnavi de cancer lipsiţi

de putere – ca să nu mai vorbim de și mai multe milioane de membri de familie și prieteni care se simt lipsiți de putere în a-i ajuta pe cei dragi.

De aceea am început să studiez remisiile totale – pentru că am vrut să iau din puterea acestei boli foarte înfricoșătoare. După ani de cercetare în profunzime a acestui subiect, care au culminat cu prezentarea, prin intermediul acestei cărți, a celor 9 factori-cheie care au rezultat din cercetările mele asupra remisiilor totale, acum cred că există moduri de a te simți mult mai puternic atunci când te confrunți cu cancerul – și sper că și voi simțiți la fel. Cel mai important aspect în ceea ce privește acești 9 factori-cheie este acela că niciunul dintre ei nu este greu de găsit sau de accesat ori prohibitiv din punct de vedere al costurilor: tot ce îți trebuie, în schimb, este un efort din partea ta. În plus, toți cei 9 factori s-au dovedit a fi promotori ai sănătății. În cele din urmă, toți cei 9 factori sunt lucruri pe care te poți concentra indiferent dacă:

- Încerci să previi cancerul,
- Suferi de cancer în prezent și folosești medicina occidentală,
- Suferi de cancer în prezent și ai ales să nu folosești medicina occidentală sau
- Încerci să împiedici reapariția cancerului

Majoritatea pacienților cu cancer cu care am lucrat spun că cel mai înspăimântător moment al călătoriei lor a fost atunci când li s-a pus diagnosticul, iar al doilea cel mai înfricoșător moment a fost atunci când au intrat în remisie. Asta pentru că celor mai mulți supraviețuitori ai cancerului li se spune, în timp ce sunt în remisie, că tot ce pot face este să urmărească și să aștepte, pentru a vedea dacă reapare cancerul – ceea ce le induce sentimente de teamă și de neajutorare. Acum, în loc să

urmărească și să aștepte, oamenii care speră să rămână sănătoși pot accesa puterea celor 9 factori-cheie din această carte.

Pe lângă acești 9 factori, sunt mult mai multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate. Unul dintre ele este mișcarea. Deși mișcarea și sportul au reprezentat, cu siguranță, unul dintre cei peste 75 de factori implicați în vindecare care au apărut în cercetările mele, cred că singurul motiv pentru care nu a devenit cel de-al zecelea factor a fost că mulți dintre oamenii pe care i-am studiat erau pur și simplu prea slăbiți pentru a face sport, atunci când și-au început călătoria spre vindecare. Cu toate acestea, pe măsură ce lunile au trecut și au început să se vindece și să se simtă mai bine, mulți dintre ei au început să facă mișcare, iar acum aproape toți fac exerciții fizic în mod regulat. Deci, nu lăsa din mână această carte, gândindu-te că mișcarea nu este importantă pentru corpul tău, deoarece ea este, de fapt, esențială pentru sănătatea ta. Mai degrabă, mesajul cercetărilor asupra remisiei totale este că, dacă ești prea bolnav pentru a face exerciții fizice în acest moment, există în continuare o cale spre vindecare pentru tine – și pe această cale, ar trebui să poți să faci mișcare din ce în ce mai mult, în fiecare zi.

Inspirația

Ceea ce face cazurile de remisie totală să fie o sursă de inspirație este faptul că ele sunt adevărate: unii oameni cu cancer în stadiu avansat chiar au găsit modalități de a se vindeca de cancer. Mai mult decât atât: *au fost documentate remisii totale pentru aproape orice tip de cancer.* Acestea nu sunt povești; sunt fapte.

Timp de secole, alpiniștii au visat să atingă imposibilul: să ajungă în vârful celui mai înalt munte din lume, dar numai

în 1953 Edmund Hillary și Tenzing Norgay au reușit să ajungă pe Everest. După ce a devenit o realitate, ei au devenit o sursă de inspirație pentru alpiniștii din întreaga lume, iar de atunci peste 3500 de oameni au ajuns pe acest vârf dificil de cucerit. Pentru mine, cazurile de remisie totală sunt la fel: îmi dau seama că nu toată lumea va putea să urce pe Everest, la fel cum nu fiecare pacient cu cancer va putea să aibă o remisie totală. Însă faptul că știi că există oameni care au atins acest țel greu de cucerit de a supraviețui cancerului avansat este o sursă extraordinară de inspirație.

Un alt lucru care mă inspiră la supraviețuitorii cu remisii totale este cât de transformatoare a fost experiența cancerului pentru ei. Aproape toți spun că nu regretă trecerea prin călătoria spre remisie totală, întrucât i-a determinat să-și transforme viața în moduri minunate, pline de iubire și dătătoare de sănătate. Desigur, cei mai mulți dintre ei doresc să nu fi trebuit să treacă printr-o astfel de suferință pentru a realiza această transformare, dar cu toate acestea, rezultatul final este ceva ce acum prețuiesc profund.

Felul în care își apreciază vindecarea îmi amintește de diferența semnificativă dintre însănătoșire și vindecare. Însănătoșirea înseamnă să scapi de o boală, în timp ce vindecarea înseamnă să „devii întreg". Deși însănătoșirea este posibilă uneori, vindecarea este *întotdeauna* posibilă.

Ce îmi mai place la cei 9 factori-cheie este că acești factori pot duce cu siguranță la vindecare, deși la unele persoane pot duce, de asemenea, la însănătoșire. Vindecarea înseamnă pur și simplu să aduci mai mult sens, fericire și comportamente sănătoase în viața ta – în opinia mea, lucruri benefice pe care poți să le aduci în viața ta începând de acum, indiferent cât mai ai de trăit.

Pe lângă faptul că vă încurajează să încercați unii dintre cei 9 factori de vindecare din această carte (sau chiar pe toți) pentru a vă menține sau recâștiga sănătatea, mai există și alți pași care trebuie făcuți în ceea ce privește cercetările asupra remisiei totale.

În primul rând, trebuie să continuăm să strângem date și să documentăm cazuri de remisie totală, astfel încât să încercăm în continuare să înțelegem modul în care aceste persoane au învins cancerul, atunci când nimeni nu le mai dădea nicio șansă. În mod ideal, ar fi bine ca oamenii să-și prezinte cazurile de remisie totală într-o bază de date centrală, on-line, care să fie accesibilă atât cercetătorilor, cât și publicului larg.

În al doilea rând, cred că ar fi minunat dacă aceste cazuri de remisie totală ar putea servi, de asemenea, ca sursă de comuniune și legătură între pacienții cu cancer și supraviețuitorii cu remisii totale ale cancerului. Nu ar fi extraordinar dacă, atunci când primești diagnosticul de cancer de sân, să poți intra pe un site și să citești 10, 20, poate chiar 100 de povești de vindecare reale, ale unor oameni care au avut exact același diagnostic și a găsit o modalitate unică de a-l învinge?

Eu îmi doresc profund ca aceste lucruri să se întâmple. De aceea am creat un site care să însoțească această carte, numit:

www.RadicalRemission.com

Pe acest site, poți să faci gratuit următoarele lucruri:

1) Să trimiți un caz de remisie totală – Poți prezenta fie povestea propriei tale vindecări, fie povestea unui prieten, membru al familiei sau a unui pacient de-al tău (atâta timp cât ai permisiunea de a face acest lucru). Dacă dorești, îți poți tri-

mite povestea folosind un pseudonim, și o echipă de cercetători va lucra pentru a verifica toate cazurile care sunt prezentate.

2) Să cauți cazuri de remisie totală – Poți folosi funcția de căutare a acestui site pentru a găsi cazuri de remisie totală relevante pentru tine. De exemplu, dacă ești bolnavă de cancer mamar triplu negativ, poți găsi toate cazurile de remisie totală pe care le avem în baza noastră de date și care se potrivesc diagnosticului tău și apoi poți să le citești.

Deci, dacă știi pe cineva care a trăit o remisie totală, te rog încurajează-l să-și prezinte povestea de vindecare pe acest site (folosind un pseudonim, dacă dorește), astfel încât să putem să învățăm cu toții din vindecarea lui incredibilă.

❋ ❋ ❋

Poate că, într-o zi, oamenii de știință vor descoperi un singur remediu pentru cancer – un adevărat panaceu. Totuși, deși așteptăm cu toții ca această zi să vină, cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face este să facem sistemul nostru corp-minte-spirit cât mai puternic posibil, astfel încât să putem activa capacitățile incredibile de vindecare ale corpului nostru. Sper că această carte ți-a oferit o direcție cu privire la modul în care poți realiza acest lucru. Și, dacă în prezent ai cancer, sper că, citind această carte, într-o zi voi citi și eu povestea ta de remisie totală.

www.RadicalRemission.com

DESPRE AUTOARE

Kelly Turner Ph.D este cercetătoare, autoare şi conferenţiar universitar în domeniul oncologiei integrative şi fondatoarea proeictului Remisie Totală. Cercetările ei specializate se concentrează pe remisia totală a cancerului, care este o remisie ce se produce fie în absenţa medicinei occidentale, fie după ce medicina occidentală a eşuat în obţinerea remisiei cancerului.

Dr. Turner a început să se intereseze de medicina complementară atunci când şi-a luat masteratul în afaceri la Universitatea Harvard, iar ulterior medicina complementară a devenit singurul ei domeniu de specializare pentru doctorat, la Universitatea Berkeley din California. Cercetările ei pentru teza de doctorat au inclus o călătorie de un an în jurul lumii, timp în care a mers în 10 ţări diferite pentru a intervieva 50 vindecători de medicină alternativă şi 20 de supravieţuitori ai cancerului care au avut remisii totale, cu privire la tehnicile lor de vindecare. De atunci, cercetările ei continue au condus-o să analizeze peste 1000 de cazuri de remisie totală a cancerului şi să înfiinţeze proiectul Remisie Totală (Radical Remission Project), un site interactiv şi o bază de date despre cazurile de remisie totală la nivel mondial (vedeţi site-ul www.RadicalRemission.com).

Atunci când nu studiază sau ţine conferinţe despre remisia totală, o puteţi găsi amuzându-se alături de familia ei sau scriind scenarii. Pentru mai multe detalii despre Dr. Turner, vizitaţi site-ul: www.DrKellyTurner.com.

Lecturi suplimentare

- Battilega, Nancy Ann - *A Story of Grace: Holistic Healing After a Diagnosis of breast Cancer*, CreateSpace, 2008.
- Block, Keith I. - *Life Over Cancer: The Block Center Program fir Integrative Cancer Treatment,* New York, Bantam, 2009.
- Boehmer, Tami - *From Incurable to Incredible: Cancer Survivors Who Brat the Odds*, CreateSpace, 2010.
- Bond, Laura - *Mum's Not Having Chemo: Cutting-Edge Therapies, Real-Life Stories—A Road-Map to Healing from Cancer,* London, Piatkus Books, 2013.
- Burch, Wanda Easter - *She Who Dreams: A Journey Into Healing Through Dreamwork*, Novato, Editura New World Library, 2003.
- Carr, Kris - *Crazy Sexy Diet: Eat Your Veggies, Ignite Your Spark, and Live Iike you Mean It!* Guilford, CT: skirt!, 2011.
- Chopra, Deepak - *Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine*, New York, Editura Bantam, 1990.
- Cumming, Heather, and Karen Leffler - *John of God: The Brazilian Healer Who's Touched the Lives of Millions,* New York, Atria, 2007.

- Figtree, Dale - *Beyond Cancer Treatment: Clearing and Healing the Underlying Causes: A Personal Memoir and Guide*, Santa Barbara, Blue Palm Press, 2011.
- Fortson, Leigh - *Embrace, Release, Heal: An Empowering Guide to Talking About, Thinking About, and Treating Cancer*, Louisville, Sounds True, 2011.
- Gerson, Charlotte, and Morton Walker - *The Gerson Therapy: The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses*, New York, Kensington, 2001.
- Jacobsen, Janet - *Oh No, Not Another „Growth" Opportunity! An Inspirational Cancer Journey with Humor, Heart, and Healing*, Growth-Ink, 2012.
- Katz, Rebecca, and Mat Edelson - *The Cancer-Fighting Kitchen: Nourishing, Big-Flavor Recipes for Cancer Treatment and Recovery*, Berkeley, Ten Speed Press, 2009.
- Kushi, Michio, and Alex Jack - *The Cancer Prevention Diet, Revised and Updated Edition: The Macrobiotic Approach to Preventing and Relieving Cancer*, New York, St . Martin's Griffin, 2009.
- Lipton, Bruce - *Biologia credinței. Eliberarea puterii conștiinței, a materiei și a miracolelor*, Editura For You, București, 2008.
- Moorjani, Anita - *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi. Călătoria mea de la cancer la vindecarea profundă, trecând printr-o experiență în apropierea morții*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2012.
- Plant, Jane - *Your Life in Your Hands: Understanding, Preventing and Overcoming Breast Cancer*, New York, Thomas Dunne Books, 2001.
- Quillin, Patrick - *Beating Cancer with Nutrition*, Carlsbad, Nutrition Times Press, 2005.

- Rankin, Lissa - *Mind Over Medicine: Scientific Proof That You Can Heal Yourself*, Carlsbad, Hay House, 2013.
- Rawen Wing, Josie - *The Book of Miracles: The Healing Work of Joao de Deus*, Bloomington, In: Author House, 2002.
- Remen, Rachel Naomi - *Kitchen Table Wisdom: Stories that Heal*, New York, Riverhead, 1997.
- Sabin, Glenn - *N-of-1: How One' Man's Triumph Over Terminal Cancer is Changing the Medical Establishment*.
- Servan-Schreiber, David - *Anti-Cancer: A New Way of Life*, New York, Viking, 2009.
- Schickel, Sarto - *Cancer Healing Odyssey: My Wife's Remarkable Journey with Love, Medicine and Natural Therapies*, Pennsylvania, Paxdieta Books, 2012.
- Siegel, Bernie - *Love, Medicine and Miracles: Lessons Learned About Self-Healing from a Surgeon's Expe-rience with Exceptional Patiens*, New York, William Morrow, 1998.
- Sommers, Suzanne - *Knockout: Interviews with Doctors Who are Curing Cancer – And How to Prevent Getting It in The First Place*, New York, Harmony, 2010.
- Wark, Chris - www.christbeatcancer.com
- Weil, Andrew - *Spontaneus Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Hael Itself*, New York, Ballantine Books, 2000.

Note

Introducere

1. American Cancer Society, „Pancreatic Cancer survival by Stage", 2013: http://www.cancer.org/cancer/pancreaticcancer/detailedguide/pancreatic-cancer-survival-rates. Accesat 11.09.2013.

Capitolul 1
Schimbă-ți radical dieta

1. Adams K.M., Kohlmeier M, Powell M, Zeisel S.H. - *Nutrition in clinical practice: official publication of the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition. [Nutriție în medicină: manual de nutriție pentru studenții la medicină și rezidenți]* Oct 2010;25(5): pp. 471-480.

2. Warburg O. - *The metabolism of tumors*. London: Costable; 1930.

3. Warburg O. - „On the origin of cancer cells", *Science123*, no 3191, (24.02.1956), pp. 309-314.

4. Johnson R.K., Appel L.J., Brands M., et al. – „Dietary Sugars Intake And Cardiovascular Health: A Scientific Statement From The American Heart Association", *Circulation* 120, no.11, (15.09.2009); pp. 1011-1020.

5. Dunaif G.E., Campbell T.C. – „Relative Contribution of Dietary Protein Level and Aflatoxin B1 Dose in Generation of Presumptive Preneoplastic Foci in Rat Liver. *Journal of National Cancer Institute 78*, no 2, (februarie1987), pp. 365-369.

6. Youngman L.D., Campbell T.C. – „Inhibition of Aflatoxin B1-induced Gamma-glutamyl Transpeptidase Positive (GGT+) Hepatic Preneoplastic Foci and Tumors By Low Protein Diets: Evidence That Altered Ggt+ Foci Indicate Neoplastic Potential", *Carcinogenesis 13*, no 9, (septembrie 1992), pp. 1607-1613.

7. Qin L.Q., He K., Xu J.Y. „Milk Consumption and Circulating Insulin-Like Growth Factor-I Level: A Systematic Literature Review", *International Journal of Food Sciences and Nutrition 60*, Supplement 7, (2009), pp. 330-340.

8. Bruchim I, Werner H. – „Targeting IGF-1 Signaling Pathways in Gynecologic Malignancies. *Expert Opinion on Therapeutic Targets* 17, no.3, (Martie 2013), pp.307-320.

9. Werner H., and Bruchim I. – „IGF-1 and BRCA1 Signalling Pathways in Familial Cancer", *The Lancet Oncology 13*, no.12, (Decembrie 2012), pp. e537-544.

10. Leiber F., Kreuzer M., Nigg D., Wettstein H.R., Scheeder M.R. „A Study on the Causes For the Elevated N-3 Fatty Acids in Cows' Milk of Alpine Origin", *Lipids 40*, no.2 (Febr. 2005); pp. 191-202.

11. Hebeisen D.F., Hoeflin F., Reusch H.P., Junker E., Lauterburg B.H. – „Increased Concentrations of Omega-3 Fatty Acids In Milk and Platelet Rich Plasma of Grass-Fed Cows.", *International Journal For Vitamin and Nutrition Research (Internationale Zeitschrift Fur Vitamin- Und Ernahrungsforschung. Journal International de Vitaminologie et de Nutrition)*, 63, no.3, 1993; pp. 229-233.

12. de Lorgeril M., Salen P. – „New Insights Into The Health Effects of Dietary Saturated and Omega-6 and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids", *BMC medicine 10*, (Mai 2012), pp.10:50.

13. Simopoulos A.P. – „The Importance Of The Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio In Cardiovascular Disease and Other Chronic Diseases", *Experimental Biology And Medicine 233*, no.6, (Iunie 2008), pp. 674-688.

14. U.S.Department of Agriculture - *Agriculture Fact Book 2001-2002*, Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office; 2003.

15. Salehi M., Moradi-Lakeh M., Salehi M.H, Nojomi M., Kolahdooz F. – „Meat, Fish, and Esophageal Cancer Risk: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis", *Nutrition reviews 71*, no.5, (Mai 2013), pp.257-267.

16. Kolonel L.N. - „Nutrition and Prostate Cancer", *Cancer Causes & Control 7*, no. 1, (Ianuarie 1996), pp.83-94.

17. Howe G.R., Burch J.D. – „Nutrition and Pancreatic Cancer", *Cancer Causes & Control 7*, no. 1, (Ianuarie 1996), pp. 69-82.

18. Goodman M.T., Hankin J.H., Wilkens L.R. et al.- „Diet, Body Size, Physical Activity, and The Risk of Endometrial Cancer", *Cancer Research* 57, no.22, (15.11.1997), pp. 5077-5085.

19. Destefani E., Deneopellegrini H., Mendilaharsu M., Ronco A. – „Meat Intake, Heterocyclic Amines and Risk of Colorectal Cancer", *International Journal of Oncology* 10, no 3, (Martie 1997, pp.573-580.

20. Chen H, Ward M.H., Graubard B.I. et al. – „Dietary Patterns and Adenocarcinoma of The Esophagus and Distal Stomach", *The American Journal of Clinical Nutrition 75*, no.1, (Ianuarie 2002), pp. 137-144.

21. Chan D.S, Lau R., Aune D. et al. – „Red and Processed Meat and Colorectal Cancer Incidence: Meta-Analysis of Prospective Studies", *PLOS ONE 6*, no.6, (2011), e20456.

22. Brown L.M, Swanson C.A, Gridley G, et al. – „Dietary Factors and The Risk Of Squamous Cell Esophageal Cancer Among Black and White Men in The United States", *Cancer Causes & Control* 9, no. 5, (October 1998), pp. 467-474.

23. Bosetti C., Negri E., Franceschi S. et al. – „Diet and Ovarian Cancer Risk: A Case-Control Study In Italy", *International Journal of Cancer (Journal International du Cancer) 93*, no.6, (Septembrie 2001), pp. 911-915.

24. Bosetti C., La Vecchia C., Talamini R., et al. – „Food Groups and Laryngeal Cancer Risk: A Case-Control Study From Italy and Switzerland", *International Journal of Cancer (Journal International du Cancer)* 100, no. 3, (Iulie 2002), pp. 355-360.

25. Alavanja M.C., Field R.W., Sinha R. et al. – „Lung Cancer Risk and Red Meat Consumption Among Iowa Women", *Lung Cancer* 34, no.1, (Octombrie 2001), pp.37-46.

26. Yang W.S., Wong M.Y., Vogtmann E. et al. – „Meat Consumption and Risk Of Lung Cancer: Evidence From Observational Studies." *Annals of oncology* 23, no 12, (Dec. 2012), pp.3163-3170.

27. Hebert J.R., Hurley T.G., Ma Y. - „The Effect of Dietary Exposures on Recurrence and Mortality in Early Stage Breast Cancer", *Breast Cancer Research And Treatment* 51, no 1, (Sept. 1998) pp. 17-28.

28. Gunter M.J., Leitzmann M.F. – „Obesity and Colorectal Cancer: Epidemiology, Mechanisms and Candidate Genes", *The Journal of Nutritional Biochemistry* 17, no.3, (Martie 2006), pp.145-156.

29. Giovannucci E. – „Metabolic Syndrome, Hyperinsulinemia, and Colon Cancer: A Review", *The American Journal of Clinical Nutrition* 86, no. 3, (Sept. 2007), s.836-842.

30. Siddiqui A.A. – „Metabolic Syndrome and Its Association With Colorectal Cancer: A Review", *The American Journal of The Medical Sciences* 341, no.3, (Martie 2011), pp.227-231.

31. Sun Q, Spiegelman D., van Dam R.M. et al.- „White Rice, Brown Rice, And Risk of Type 2 Diabetes in Us Men and Women", *Archives of Internal Medicine*170, no.11, (14.06.2010), pp.961-969.

32. Schatzkin A., Mouw T., Park Y. et al. - „Dietary Fiber And Whole-Grain Consumption In Relation to Colorectal Cancer in The NIH-AARP Diet and Health Study", *The American Journal of Clinical Nutrition* 85, no.5, (mai 2007), pp.1353-1360.

33. Jacobs D.R. Jr., Andersen L.F., Blomhoff R. – „Whole-Grain Consumption is Associated with a Reduced Risk of Noncardiovascular, Noncancer Death Attributed to Inflammatory Diseases in The Iowa Women's Health Study", *The American Journal of Clinical Nutrition* 85, no.6, (Iunie 2007), pp.1606-1614.

34. Strayer L., Jacobs D.R. Jr., Schairer C., Schatzkin A., Flood A.- „Dietary Carbohydrate, Glycemic Index, and Glycemic Load and The Risk of Colorectal Cancer in The BCDDP Cohort", *Cancer Causes & Control* 18, no. 8, (03.10.2007), pp.853-863.

35. Burdock G.A. - „Safety Assessment of Castoreum Extract as a Food Ingredient", *International Journal of Toxicology* 26, no. 1, (Ianuarie/ Februarie 2007), pp.51-55.

36. U.S. Fod and Drug Administration – „Code of Federal Regulations: Animal Foods; Labeling of Spices, Flavorings, Colorings, and Chemical Preservatives", in *Title 21 Food and Drugs, Chapter 1, Part 501, Subpart B*, Section 501.22, 21 CRF501.22, ed. (Washington, D.C.: U.S. Food and Drug Administration; 2013).

37. Centers for Disease Control and Prevention, *Leading Causes of Death, 1900-1998*, http://www.cdc.gov/nchs/data/dvs/lead1900_98.pdf

38. Block G., Patterson B., Subar A. –„Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: a Review Of the Epidemiological Evidence", *Nutrition and Cancer* 18, no. 1, (1992), pp.1-29.

39. Vainio H., Weiderpass E. – „Fruit and Vegetables in Cancer Prevention", *Nutrition and Cancer* 54, no.1, (2006), pp.111-142.

40. Meyerhardt J.A., Niedzwiecki D., Hollis D. et al. – „Association of Dietary Patterns With Cancer Recurrence and Survival in Patients With Stage III Colon Cancer", *Journal of the American Medical Association* 298, no.7, (15.08.2007), pp. 754-764.

41. Ligibel J. - „Lifestyle Factors in Cancer Survivorship", *Journal Of Clinical Oncology: Official Journal of The American Society of Clinical Oncology* 3 (30.10.2012), pp.3697-3704.

42. Rock C.L., Demark-Wahnefried W. – „Can Lifestyle Modification Increase Survival In Women Diagnosed with Breast Cancer?", *The Journal of Nutrition* 132, (Nov. 2002), pp. 3504S-3507S.

43. Pierce J.P. – „Diet and Breast Cancer Prognosis: Making Sense of The Women's Healthy Eating and Living and Women's Intervention Nutrition Study Trials", *Current Opinion In Obstetrics & Gynecology* 21, no. 1, (Febr. 2009), pp.86-91.

44. Pierce J.P., Stefanick M.L., Flatt S.W. et al. – „Greater Survival After Breast Cancer In Physically Active Women with High Vegetable-Fruit Intake Regardless of Obesity", *Journal of Clinical Oncology* 25, no.17, (2007), pp. 2345-2351.

45. Jackson S.J., Singletary K.W. – „Sulforaphane Inhibits Human Mcf-7 Mammary Cancer Cell Mitotic Progression and Tubulin Polymerization", *The Journal of Nutrition* 134, no.9, (Sept. 2004) pp.2229-2236.

46. Meng Q, Qi M., Chen D.Z. et al. - „Suppression Of Breast Cancer Invasion and Migration by Indole-3-Carbinol: Associated with Up-Regulation Of BRCA1 and E-Cadherin/Catenin Complexes", *Journal of Molecular Medicine* 78, no. 3, (2000), pp.155-165.

47. Dong Z. - „Effects of Food Factors on Signal Transduction Pathways", *BioFactors* 12, no 1-4, (2000), pp.17-28.

48. Vinson F., Merhi M., Baldi I., Raynal H., Gamet-Payrastre L. - „Exposure to Pesticides and Risk Of Childhood Cancer: A Meta-Analysis of Recent Epidemiological Studies", *Occupational and Environmental Medicine* 68, no. 9 (Sept.2011), pp.694-702.

49. Falck F. Jr., Ricci A. Jr., Wolff M.S., Godbold J., Deckers P. - „Pesticides and Polychlorinated Biphenyl Residues in Human Breast

Lipids and Their Relation to Breast Cancer", *Archives of Environmental Health* 47, no. 2, (Martie-Aprilie 1992), pp.143-146.

50. Smith-Spangler C., Brandeau M.L., Hunter G.E. et al. - „Are Organic Foods Safer or Healthier than Conventional Alternatives?: A Systematic Review", *Annals of Internal Medicine* 157, no.5, 04.09.2012, pp.348-366.

51. Lee C., Longo V.D. - „Fasting vs Dietary Restriction in Cellular Protection and Cancer Treatment: From Model Organisms to Patients", *Oncogene* 30, no. 30, (28.07.2011), pp.3305-3316.

52. van den Brink G.R., van den Boogaardt D.E., van Deventer S.J., Peppelenbosch M.P. „Feed a Cold, Starve a Fever?", *Clinical and Diagnostic Laboratory Immunology* 9, no. 1, (Ianuarie 2002), pp.182-183.

53. Raffaghello L. et al. - „Starvation-Dependent Differential Stress Resistance Protects Normal But Not Cancer Cells Against High-Dose Chemotherapy", *Proceedings of The National Academy of Sciences of the United States of America* 105, no. 24, (17.06.2008), pp.8215-8220.

54. Ponisovskiy M.R. - „Warburg Effect Mechanism As The Target For Theoretical Substantiation of A New Potential Cancer Treatment", *Critical Reviews in Eukaryotic Gene Expression* 21, no. 1,(2011), pp.13-28.

55. Krieger N. et al. - „Breast Cancer and Serum Organochlorines: A Prospective Study Among White, Black, and Asian Women", *Journal of National Cancer Institute* 86, no. 8, (20.04.1994), pp.589-599.

56. Bassin E.B., Wypij D., Davis R.B., Mittleman M.A. - „Age-Specific Fluoride Exposure in Drinking Water and Osteosarcoma (United States)", *Cancer Causes & Control*, 17, no. 4, (Mai 2006), pp.421-428.

57. Alatise O.I., Schrauzer G.N. - „Lead Exposure: A Contributing Cause of The Current Breast Cancer Epidemic in Nigerian Women", *Biological Trace Element Research* 136, no. 2, (August 2010), pp.127-139.

58. Lapointe J, Li C., Higgins J.P. et al. - „Gene Expression Profiling Identifies Clinically Relevant Subtypes of Prostate Cancer", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 101, no. 3, (20.01.2004), pp.811-816.

59. Bosland M.C., Kato I., Zeleniuch-Jacquotte A. et al. - „Effect of Soy Protein Isolate Supplementation on Biochemical Recurrence of Prostate Cancer After Radical Prostatectomy: A Randomized Trial", *Journal of the American Medical Association* 310, no. 2, (10.07.2013), pp.170-178.

Capitolul 2
Preia controlul asupra sănătății tale

1. Temoshok L., Heller B.W., Sagebiel R.W. et al. - „The Relationship Of Psychosocial Factors To Prognostic Indicators In Cutaneous Malignant Melanoma", *Journal Of Psychosomatic Research* 29, no. 2, (1985), pp.139-153.

2. Watson M., Homewood J., Haviland J., Bliss J.M. – „Influence Of Psychological Response On Breast Cancer Survival: 10-Year Follow-Up Of A Population-Based Cohort", *European Journal of Cancer* 41, no.2, (Aug. 2005), pp. 1710-1714.

3. Roud P.C. – „Psychosocial Variables Associated With The Exceptional Survival Of Patients With Advanced Malignant Disease", *Journal of the National Medical Association* 79, no.1, (Ian. 1987), pp. 97-102.

4. Huebscher R. – „Spontaneous Remission of Cancer: An Example of Health Promotion", *Nurse Practitioner Forum* 3, no. 4, (Dec. 1992), pp.228-235.

5. Schilder J.N., De Vries M.J., Goodkin K., Antoni M. – „Psychological Changes Preceding Spontaneous Remission of Cancer", *Clinical Case Studies* 3, no. 4, (Oct. 2004), pp.288-312.

6. Cunningham A.J., Edmonds C.V., Phillips C., Soots K.I., Hedley D., Lockwood G.A. – „A Prospective, Longitudinal Study of the Relationship of Psychological Work to Duration of Survival in Patients With Metastatic Cancer", *Psycho-oncology* 9, no. 4, (Iul.-Aug. 2000), pp. 323-339.

7. Cunningham A.J., Watson K. – „How Psychological Therapy May Prolong Survival in Cancer Patients: New Evidence and a Simple Theory", *Integrative Cancer Therapies* 3, no. 3, (Sept. 2004), pp. 214-229.

8. Katz L.S., Epstein S. – „The Relation Of Cancer-Prone Personality To Exceptional Recovery From Cancer: A Preliminary Study", *Advances In Mind-Body Medicine* 21, no. 3-4, (Toamnă-iarnă 2005), pp. 6-20.

9. Lee C., Longo V.D. – „Fasting vs Dietary Restriction In Cellular Protection and Cancer Treatment: From Model Organisms to Patients", *Oncogene* 30, no. 30, (28.07.2011), pp. 3305-3316.

10. Slater P., Mann N. - „Why Do The Females Of Many Bird Species Sing In The Tropics?", *Journal of Avian Biology* 35, no. 4, (2004), pp.289-294.

11. Falagas M.E., Zarkadoulia E., Rafailidis P.I. – „The Therapeutic Effect Of Balneotherapy: Evaluation Of The Evidence From Randomised Controlled Trials", *International Journal of Clinical Practice* 63, no. 7, (Iul. 2009), pp. 1068-1084.

12. Fioravanti A., Cantarini L., Guidelli G.M., Galeazzi M. – „Mechanisms Of Action Of Spa Therapies In Rheumatic Diseases: What Scientific Evidence Is There?", *Rheumatology International* 31, no. 1, (Ian. 2011), pp. 1-8.

Capitolul 3
Urmează-ți intuiția

1. More Colour, Less Odour: Smell, Vision and Genes", *The Economist* (USA), (26.07.2003)

2. Wanda Easter Burt h, *She Who Dreams*, Novato, New World Library, 2003; /www. new worldlibrary.com

3. Nancy A. Battilega, *A Story* of Grace: */Holistic Healing After a Diagnosis of Breast Cancer,* Centennial, Nancy A. Battilega, 2008.

4. Sperry, R. W. - „Cerebral Organization and Behavior; The Split Brain Behaves in Many Respects Like Two Separate Brains, Providing New Research possibilities", *Science* 133, no. 3466 (1961): pp. 1749-57;

5. Sanfey A. C. și Chung. L.J - „Of two Minds When Making a Decision," *Scientific American* online, (03.06.2008)

6. Gershon, M. - *The Second Brain: The Scientific Basis of Gut Instinct and of Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestines*, prima ediție, New York, Harper, (1998).

7. Bechara A. et al. - „Deciding Advantageously Before Knowing the Advantageous Strategy", *Science* 275, no. 5304 (28.02.1997), pp.1293-1295.

8. Bern, D.J. - „Feeling the Future: Experimental Evidence for Anomalous Retroactive Influences on Cognition and Affect", *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 3 (March 2011), pp. 407-25.

9. Dijksterhuis, A. et al., „On Making the Right Choice: The Deliberation Without Attention Effect", *Science* 311, no. 5763 (17.02.2006), pp.1005-1007.

10. Dijksterhuis, A. - „Think Different: The Merits of Unconscious Thought in Preference Development and Decision Making", *Journal of Personality and Social Psychology* 87, no. 5 (Nov.2004), pp. 586-598.

11. Seto, M. et al., „Site-Specific Phonon Density of States Discerned Using Electronic States", *Physical Review Letters* 91, no. 18 (31.10.2003), p.185505.

Capitolul 4
Folosirea plantelor și a suplimentelor

1. Moore P.S. și Chang, Y. - „Why Do Viruses Cause Cancer? Highlights of the First Century of Human Tumour Virology", *Nature Reviews: Cancer* 10, no. 12 (Dec. 2010), pp. 878-889;

2.Alibek, K., Kakpenova, A. și Baiken, Y. - „Role of Infectious Agents in the Carcinogenesis of Brain and Head and Neck Cancers", *Infectious Agents and Cancer* 8, no. 1 (02.02 2013), p. 7.

3. Castillo-Duran, C. și Cassorla, F. - „Trace Minerals in Human Growth and Development", *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism* 12, no. 5, supplement 2, (Sept./Oct.1999), pp.589-601.

4. Davis, D.R., Epp, M. D. și Riordan, H.D. - „Changes in USDA Food Composition Data for Forty-Three Garden Crops, 1950 to 1999", *Journal of the American College of Nutrition* 23, no. 6 (Dec. 2004), pp.669-682;

5. Davis, D. R. - „Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition: What Is the Evidence?", *HortScience* 44, no. 1 (Febr. 2009), pp.15-19.

6. Koh, E., Charoenprasert, S. și . Mitchell, A.E - „Effect of Organic and Conventional Cropping Systems on Ascorbic Acid, Vitamin C, Flavonoids, Nitrate, and Oxalate in 27 varieties of Spinach (Spinacia Oleraceea L.), *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 60, no.12 (28.03.2012), pp. 3144-3150;

7. Reganold, J.P. et al - „Fruit and Soil Quality and Conventional Strawberry Agroeconomics", PLOS ONE 5, no. 9, (2010), e12346.

8. Smith-Spangler, C. et al. - „Are Organic Foods Safer or Healthier than Conventional Alternatives? A Systematic Review", *Annals of Internal Medicine* 157, no. 5 (05.09. 2012), pp. 348-66.

9. Das, A., Banik, N.L. și Ray, S.K. - „Retinoids Induce Differentiation and Down-regulate Telomerase Activity and N-Myc to Increase Sensitivity

to Flavonoids for Apoptosis in Human Malignant Neuroblastoma SH-SY5Y Cells", *International Journal of Oncology* 34, no. 3 (Mart. 2009) pp. 757-765;

10. Hsieh T. C. și Wu J. M. „Targeting CWR22Rv1 Prostate Cancer Cell Proliferation and Gene Expression by Combinations of the Phytochemicals EGCG, Gene Expression and Quercetin", *Anticancer Research* 29, no. 10 (Oct. 2009), pp. 4025-4032;

11. Bettuzzi S. et al. - „Chemoprevention of Human Prostate Cancer by Oral Administration of Green Tea Catechins in Volunteers with High-Grade Prostate Intraepithelial Neoplasia: A Preliminary Repot I from a One-Year Proof-of-Principle Study", *Cancer Research* 66, no. 2, (15.01.2006), pp.1234-1240;

12. Qiao Y. et al., - „Cell Growth Inhibition and Gene Expression Regulation by (-)Epigallocatechin-3-Gallate in Human Cervical Cancer Cells", *Archives of Pharmaceutical Research* 32, no. 9 (Sept. 2009), pp.1309-1315;

13. Philips B. J. et al. - „Induction of Apoptosis in Human Bladder Cancer Cells by Green Tea Catechins", *Biomedical Research* 30, no. 4 (Aug. 2009), pp.207-215.

14. Torkelson, C.J. et al. - „Phase 1 Clinical Trial of Trametes Versicolor in Women with Breast Cancer", *ISRN Oncology*; article 251632 (2012);

15. Standish L. J. et al. - „Trametes Versicolor Mushroom Immune Therapy in Breast Cancer", *Journal of the Society for Integrative Oncology* 6, no. 3 (vara 2008), pp.122-128.

16. Mikirova, N. et al. - „Effect of High-Dose Intravenous Vitamin C on Inflammation in Cancer Patients", *Journal of Translational Medicine* 10 (11.09.2012), p. 189.

17. Gupta, S. C., Patchva, S. și Aggarwal, B.B. - „Therapeutic Roles of Curcumin: Lessons Learned from Clinical Trials,", *AAPS Journal* 15, no.1 (Ian. 2013), pp.195-218.

18. Liu Z. et al. - „Randomized Clinical Trial: The Effects of Perioperative Probiotic Treatment on Barrier Function and Post-Operative Infectious Complications in Colorectal Cancer Surgery, a Double-Blind Study", *Alimentary Pharmacology and Therapeutics* 33, no. 1 (Ian. 2011), pp.50-63;

19. Gianotti,L. et al., „A Randomized Double-Blind Trial on Perioperative Administration of Probiotics in Colorectal Cancer Patients", *World Journal of Gastroenterology 16*, no. 2 (14.01.2010), pp.167-75.

20. Gaziano, J.M. et al. - „Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men: The Physicians' Health Study II Randomized Controlled Trial on Preoperative Administration of Probiotics in Colorectal Cancer Patients", *Journal of the American Medical Association* 308, no. 18 (14.11.2012), pp.1871-1880.

21. Fletcher, R.H. și Fairfield K.M. - „Vitamins for Chronic Disease Prevention in Adults: Clinical Applications", *Journal of the American Medical Association* 287, no. 23 (19.06.2002), pp. 3127-3129.

Capitolul 5
Eliberarea emoțiilor reprimate

1. Ohgaki, H. Și Kleihues, P. - „Population-Based Studies on Incidence, survival Rates, and Genetic Alterations in Astrocytic and Oligodendroglial Gliomas", *Journal of Neuropathology and Experimental Neurology* 64, no. 6 (Iunie 2005), pp. 479-489.

2. Cohen, S., Tyrrell D. and Smith, A - „Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold", *New England Journal of Medicine* 325, no.9 (1991), pp. 606-612.

3. Pert, C.B. – *Molecules of Emotions: Why you Feel the Way you Feel*, New York, Scribner, (1997).

4. Yu, M. - „Somatic Mitochondrial DNA Mutations in Human Cancer", *Advances in Clinical Chemistry* 57 (20123), pp. 99-138;

5. Yu, M. - „Generation, Function and Diagnostic Value of Mitochondrial DNA Copy Number Alterations in Human Cancer", *Life Science 89*, nr.3-4, (18.07.2011), pp.65-71;

6. Schulze, A. and Harris, A.L. - „How cancer Metabolism is Tuned for Proliferation and Vulnerable to Disruption", *Nature* 491, no 7424 (15.11.2012), pp. 364-373.

7. McGregor, B.A. et al - „Cognitive Behavioral Stress Management Increases Benefit Finding and immune Function Among Women with Early Stage Breast Cancer", *Journal of Psychosomatic Research* 56, no. 1 (Ian. 2004), pp. 1-8.

8. Fawzy, F.I. et al - „Malignant Melanoma: Effects of an Early Structured Psychiatric Intervention, Coping, and Affective State on Recurrence and Survival Six Years Later", *Archives of General Psychiatry* 50, nr.9, (Sept.1993), pp. 681-689.

9. Fielding, J.W. et al. - „An Interim Report of a Prospective, Randomized, Controlled Study of Adjuvant Chemotherapy in Operable Gastric Cancer: British Stomach Cancer Group", *World Journal of Surgery* 7, no. 3, (May 1983), pp. 390-399.

10. Segerstrom, S.C. et al - „Worry Affects the Immune Response to Phobic Fear", *Brain, Behavior, and Immunity* 13, no.2, (Iunie 1999), pp.80-92.

Capitolul 6
Amplificarea emoțiilor pozitive

1. Salimpoor V.N., Benovoy M., Larcher K., Dagher A., Zatorre R.J. – „Anatomically Distinct Dopamine Release During Anticipation and Experience of Peak Emotion to Music", *Nature neuroscience* 14, no. 2, (Febr. 2011), pp. 257-262.

2. Burgdorf J., Panksepp J. – „The Neurobiology of Positive Emotions", *Neuroscience and bio- behavioral reviews* 30, no. 2, (2006), pp. 173-187.

3. Benarroch E.E. – „Oxytocin and Vasopressin: Social Neuropeptides With Complex Neuromodulatory Functions", *Neurology* 80, no. 16, (16.04.2013), pp. 1521-1528.

4. Berk L.S., Felten D.L., Tan S.A., Bittman B.B., Westengard J. – „Modulation of Neuroimmune Parameters During the Eustress of Humor-Associated Mirthful Laughter", *Alternative Therapies in Health and Medicine* 7, no. 2, (Martie 2001), pp.62-72, 74-66.

5. Bennett M.P., Lengacher C.A. – „Humor and Laughter May Influence Health, I. History and Background", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM* 3, no. 1, (Martie 2006), pp.61-63.

6. Wilkins J., Eisenbraun A.J. – „Humor Theories and the Physiological Benefits of Laughter", *Advances in Mind-Body Medicine* 24, no. 2, (Vara 2009), pp.8-12.

7. Berk L.S., Tan S.A., Fry W.F. et al. – „Neuroendocrine and Stress Hormone Changes During Mirthful Laughter", *The American Journal of the Medical Sciences* 298, no. 6, (Dec.1989), pp.390-396.

8. Cohen S., Alper C.M., Doyle W.J., Treanor J.J., Turner R.B. – „Positive Emotional Style Predicts Resistance to Illness After Experimen-

tal Exposure to Rhinovirus or Influenza a Virus", *Psychosomatic Medicine* 68, no. 6, (Nov.-Dec. 2006), pp.809-815.

9. Sarkar D.K., Murugan S., Zhang C., Boyadjieva N. – „Regulation of Cancer Progression by Beta-Endorphin Neuron", *Cancer Research* 72, no. 4, (15.02.2012), pp.836-840.

10. Ames E., Murphy W.J. – „Advantages and Clinical Applications of Natural Killer Cells in Cancer Immunotherapy", *Cancer Immunology, Immunotherapy*, publicat online în 30.08.2013.

11. Ileana E., Champiat S., Soria J.C. – „Immune-Checkpoints: The New Anti-cancer Immunotherapies", *Bulletin du Cancer* 100, no. 6, (Iunie 2013), pp.601-610.

12. Sakai Y., Takayanagi K., Ohno M., Inose R., Fujiwara H. – „A Trial of Improvement of Immunity in Cancer Patients by Laughter Therapy", *Japan-Hospitals: the Journal of the Japan Hospital Association*, no. 32, (Iunie 2013), pp.53-59.

13. Lamers S.M., Bolier L., Westerhof G.J., Smit F., Bohlmeijer E.T. – „The Impact of Emotional Well-being on Long-term Recovery and Survival in Physical Illness: A Meta-analysis", *Journal of Behavioral Medicine* 35, no. 5, (Oct. 2012), pp.538-547.

14. Chida Y., Steptoe A. – „Positive Psychological Well-being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies", *Psychosomatic medicine* 70, no. 7, (Sept. 2008), pp.741-756.

15. Sarkar, D.K. et al, "Regulation of Cancer Progression by Beta-Endorphin Neuron", *Cancer Research* 72, no.4, (15.02.2012), pp. 836-840.

16. Ornish D., Weidner G., Fair W.R. et al. – „Intensive Lifestyle Changes May Affect The Progression of Prostate Cancer", *The Journal of Urology* 174, no. 3, (Sept. 2005), pp.1065-1069, discussion 1069-1070.

17. Ornish D., Jesus M., Magbanua M. et al. – „Changes In Prostate Gene Expression In Men Undergoing An Intensive Nutrition And Lifestyle Intervention", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105, no. 24, 2008, pp.8369-8374.

18. Kessler R.C., Chiu W.T., Demler O., Merikangas K.R., Walters E.E. – „Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication", *Archives of General Psychiatry* 62, no. 6, (Iunie 2005), pp.617-627.

Capitolul 7
Creșterea sprijinului social

1. Ishak W.W., Kahloon M., Fakhry H. – „Oxytocin Role in Enhancing Well-Being: A Literature Review", *Journal of Affective Disorders* 130, nr.1-2, (Apr. 2011), pp.1-9.

2. Steptoe A., Dockray S., Wardle J. – „Positive Affect and Psychobiological Processes Relevant to Health", *Journal of Personality* 77, no. 6, (Dec. 2009), pp.1747-1776.

3. Berkman L.F., Syme S.L. – „Social Networks, Host Resistance, And Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents", *American Journal of Epidemiology* 109, no. 2, (Febr. 1979), pp.186-204; Glass T.A., de Leon C.M., Marottoli R.A., Berkman L.F. – „Population Based Study Of Social And Productive Activities As Predictors Of Survival Among Elderly Americans", *British Medical Journal* 319, no.7208, (21.08.1999), pp.478-483; Giles L.C., Glonek G.F., Luszcz M.A., Andrews G.R. –„Effect Of Social Networks On 10 Year Survival in Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Aging", *Journal of Epidemiology and Community Health* 59, no. 7, (Iulie 2005), pp.574-579; House J.S., Robbins C., Metzner H.L. –„The Association of Social Relationships and Activities with Mortality: Prospective Evidence From the Tecumseh Community Health Study", *American Journal of Epidemiology* 116, no. 1, (Iulie 1982), pp.123-140.

4. Reynolds P., Boyd P.T., Blacklow R.S. et al. –„The Relationship Between Social Ties and Survival Among Black and White Breast Cancer Patients. National Cancer institute Black/White Cancer Survival Study Group", *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention: A Publication of The American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology* 3, no. 3, (Apr-Mai 1994), pp.253-259.

5. Berkman L.F., Syme S.L. – „Social Networks, Host Resistance, And Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents", *American Journal of Epidemiology* 109, no. 2, (Febr. 1979), pp.186-204; Glass T.A., de Leon C.M., Marottoli R.A., Berkman L.F. – „Population Based Study Of Social And Productive Activities As Predictors Of Survival Among Elderly Americans", *British Medical Journal* 319, no.7208, (21.08.1999), pp.478-483; Wolf S., Bruhn J.G. - *The Power of*

Clan: The Influence of Human Relationships on Heart Disease. Piscatway, Transaction Publishers; 1998; Holahan C.J., Schutte K.K., Brennan P.L., Holahan C.K., Moos B.S., Moos R.H. –„Late-Life Alcohol Consumption And 20-Year Mortality", *Alcoholism, Clinical and Experimental Research* 34, no. 11, (Nov. 2010), pp.1961-1971.

6. Reynolds P., Boyd P.T., Blacklow R.S. et al. –„The Relationship Between Social Ties and Survival Among Black and White Breast Cancer Patients. National Cancer institute Black/White Cancer Survival Study Group", *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention: A Publication of The American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology* 3, no. 3, (Apr-Mai 1994), pp.253-259; Chou A.F. et al. –„Social Support and Survival in Young Women With Breast Carcinoma", *Psycho-oncology* 21, no. 2, (Febr. 2012), pp.125-133; Kroenke C.H. et al. –„Social Networks, Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 24, no. 7, (01.03.2006), pp.1105-1111; Waxler-Morrison N., Hislop T.G., Mears B., Kan L. –„Effects of Social Relationships on Survival for Women with Breast Cancer: A Prospective Study", *Social Science & Medicine* 33, no. 2, (1991), pp.177-183; Weihs K.L. et al. –„Dependable Social Relationships Predict Overall Survival in Stages II and III Breast Carcinoma Patients. *Journal of Psychosomatic Research* 59, no. 5, (2005), pp.299-306; Holt-Lunstad J., Smith T.B., Layton J.B. –„Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review", *PLOS medicine* 7, no. 7, (Iulie 2010), e1000316; Krongrad A., Lai H., Burke M.A., Goodkin K., Lai S. –„Marriage and Mortality in Prostate Cancer", *The Journal of Urology* 156, no. 5, (Nov. 1996), pp.1696-1670; Butow P.N., Coates A.S., Dunn S.M. –„Psychosocial Predictors of Survival in Metastatic Melanoma", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 17, no. 7, (Iulie 1999), pp.2256-2263.

7. Chou A.F., Stewart S.L., Wild R.C., Bloóm J.R. –„Social Support and Survival in Young Women With Breast Carcinoma", *Psycho-oncology* 21, no. 2, (Febr. 2012), pp.125-133.

8. Pinquart M., Duberstein P.R. –„Associations of Social Networks With Cancer Mortality: A Meta-analysis", *Critical Reviews in Oncology/ Hematology* 75, no. 2, (Aug. 2010), pp.122-137.

9. Uchino B.N., Cacioppo J.T., Kiecolt-Glaser J.K. –„The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health", *Psychological Bulletin* 119, no. 3, (Mai 1996), pp.488-531; Uchino B.N. –„Social Support and Health: A Review Of Physiological Processes Potentially Underlying Links To Disease Outcomes", *Journal of Behavioral Medicine* 29, no. 4, (Aug.2006), pp.377-387.

10. Dockray S., Steptoe A. –„Positive Affect And Psychobiological Processes", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35, no. 1, (Sept. 2010), pp.69-75; Ader R.- *Psyconeuroimmunology*. 4th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press; 2011.

11. Giles L.C et al. –„Effect Of Social Networks On 10 Year Survival in Very Old Australians: The Australian Longitudinal Study of Aging", *Journal of Epidemiology and Community Health* 59, no. 7, (Iulie 2005), pp.574-579; House J.S. et al. –„ The Association of Social Relationships and Activities with Mortality: Prospective Evidence From the Tecumseh Community Health Study", *American Journal of Epidemiology* 116, no. 1, (Iulie 1982), pp.123-140.

12. Steptoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J. –„Social Isolation, Loneliness, And All-Cause Mortality In Older Men And Women" *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110, no. 15, (09.04. 2013), pp.5797-5801.

13. Kroenke C.H. et al. –„Social Networks, Social Support, and Survival After Breast Cancer Diagnosis", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 24, no. 7, (01.03.2006), pp.1105-1111.

14. Cacioppo J.T., Ernst J.M., Burleson M.H. et al. –„Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies", *International Journal of Psychophysiology* 35, no. 2-3, (Mart. 2000), pp.143-154.

15. Uchino B.N., Cacioppo J.T., Kiecolt-Glaser J.K. –„The Relationship Between Social Support and Physiological Processes: A Review With Emphasis on Underlying Mechanisms and Implications for Health", *Psychological Bulletin* 119, no. 3, (Mai 1996), pp.488-531; Kiecolt-Glaser J.K. et al. –„Psychosocial Modifiers of Immunocompetence in Medical Students", *Psychosomatic Medicine* 46, no. 1, (Ian-febr. 1984), pp.7-14;

Kiecolt-Glaser J.K. et al. –„Urinary Cortisol Levels, Cellular Immunocompetency, and Loneliness in Psychiatric Inpatients", *Psychosomatic Medicine* 46, no. 1, (Ian.-febr. 1984), pp.15-23; Pressman S.D.et al. –„Loneliness, Social Network Size, and Immune Response To Influenza Vaccination In College Freshmen", *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* 24, no. 3, (Mai 2005), pp.297-306.

16. Dockray S., Steptoe A. –„Positive Affect And Psychobiological Processes", Neuroscience and Biobehavioral Reviews 35, no. 1, (Sept. 2010), pp.69-75; Ader R. Psyconeuroimmunology. 4th ed. Burlington, MA: Elsevier Academic Press; 2011

17. Benarroch E.E. –„Oxytocin And Vasopressin: Social Neuropeptides With Complex Neuromodulatory Functions", *Neurology* 80, no. 16, (16.04.2013), pp.1521-1528.

18. Friedmann E., Thomas S.A. –„Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST)", *The American Journal of Cardiology* 76, no. 17, (15.12.1995), pp.1213-1217; McNicholas J. et al. –„Pet ownership and Human Health: a Brief Review of Evidence and Issues", *British Medical Journal* 331, no. 7527, (26.11.2005), pp.1252-1254; Steele R.W. –„Should immunocompromised patients have pets? *The Ochsner Journal* 8, no. 3, (Toamna 2008), pp.134-139; Müllersdorf M. et al. –„Aspects of Health, Physical/Leisure Activities, Work and Socio-Demographics Associated with Pet Ownership in Sweden", *Scandinavian Journal of Public Health* 38, no. 1, (Febr. 2010), pp.53-63; Qureshi A.I. et al. –„Cat ownership and the Risk of Fatal Cardiovascular Diseases. Results from the Second National Health and Nutrition Examination Study Mortality Follow-up Study", *Journal of Vascular and Interventional Neurology* 2, no. 1, (Ian. 2009), pp.132-135.

19. Nerem R.M., Levesque M.J., Cornhill J.F. –„Social Environment as A Factor In Diet-Induced Atherosclerosis", *Science* 208, no. 4451, (27.06.1980), pp.1475-1476.

20. Grewen K.M. et al. –„Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure Before and After Warm Partner Contact" *Psychosomatic Medicine* 67, no. 4, (Iulie-August 2005), pp.531-538.

Capitolul 8
Adâncirea legăturii spirituale

1. National Sleep Foundation. Sleep Aids and Insomnia.,2013, http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-related-problems/sleep-aids-and-insomnia. Accesat în 28.09.2013.

2. Anxiety and Depression Association of America. Facts & Statistics.,2013. http://www.adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics. Accesat în 28.09.2013.

3. Tooley G.A., Armstrong S.M., Norman T.R., Sali A. – „Acute Increases In Night-Time Plasma Melatonin Levels Following a Period of Meditation", *Biological Psychology* 53, no. 1, (Mai 2000), pp.69-78.

4. Ganz F.D. – „Sleep And Immune Function", *Critical Care Nurse* 32, no. 2, (Aprilie 2012), e19-25.

5. Tamarkin L., Danforth D., Lichter A. et al. – „Decreased Nocturnal Plasma Melatonin Peak In Patients With Estrogen Receptor Positive Breast Cancer", *Science* 216, no. 4549, (28.05.198), pp.1003-1005.

6. Davis S., Mirick D.K. – „Circadian Disruption, Shift Work And The Risk Of Cancer: A Summary Of The Evidence And Studies In Seattle", *Cancer Causes & Control*17, no. 4, (Mai 2006), pp.539-545.

7. Holzel B.K., Carmody J., Vangel M. et al. –„Mindfulness Practice Leads To Increases In Regional Brain Gray Matter Density", *Psychiatry Research* 191, no. 1, (30.01.2011), pp.36-43.

8. Khansari D.N., Murgo A.J., Faith R.E. – „Effects Of Stress On The Immune System", *Immunology Today* 11, (1990), pp.170-175.

9. Pruett S.B. – „Stress and the Immune System", *Pathophysiology* 9, no. 3, 2003, pp.:133-153.

10. Segerstrom S.C., Miller G.E. –„Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry", *Psychological Bulletin* 130, no. 4, (2004), pp.601-630.

11. Davidson R.J., Kabat-Zinn J., Schumacher J. et al. – „Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation", *Psychosomatic Medicine* 65, no. 4, (Iul-Aug. 2003), pp.564-570.

12. Jacobs T.L., Epel E.S., Lin J. et al. –„Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators", *Psychoneuroendocrinology* 36, no. 5, (Iun. 2011), pp.664-681.

13. Dusek J.A., Otu H.H., Wohlhueter A.L. et al. - „Genomic Counter-stress Changes Induced by the Relaxation Response. *PLOS one* 3, no.7, (2008), e2576.

Capitolul 9

A avea motive puternice pentru a trăi

1. Greer S., Morris T., Pettingale K.W. –„Psychological Response to Breast Cancer: Effect on Outcome", *Lancet* 2, no. 8146, (13.10.1979), pp.785-787.

2. Osborne R.H., Sali A., Aaronson N.K., Elsworth G.R., Mdzewski B., Sinclair A.J. -„Immune Function And Adjustment Style: Do They Predict Survival In Breast Cancer?", *Psycho-oncology* 13, no. 3, (Martie 2004), pp.199-210.

3. Butow P.N., Coates A.S., Dunn S.M. -„Psychosocial predictors of survival in metastatic melanoma", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 17, no. 7, (Iulie 1999), pp.2256-2263.

4. Butow P.N., Coates A.S., Dunn S.M. -„Psychosocial Predictors Of Survival: Metastatic Breast Cancer." *Annals of Oncology: Official Journal of the European Society for Medical Oncology/ESMO*. 11, no. 4, (Apr. 2000); pp.469-474.

5. Vos M.S., Putter H., van Houwelingen H.C., de Haes H.C. -„Denial and Physical Outcomes in Lung Cancer Patients, a Longitudinal Study.", *Lung cancer* 67, no. 2, (Febr. 2010), pp. 237-243.

6. Watson M., Haviland J.S., Greer S., Davidson J., Bliss J.M. -„Influence of Psychological Response on Survival in Breast Cancer: A Population-based Cohort Study.", *Lancet* 354, no. 9187, (16.10.1999), pp.1331-1336.

7. Pinquart M., Duberstein P.R. -„Depression And Cancer Mortality: A Meta-Analysis." *Psychological Medicine* 40, no. 11, (Nov. 2010), pp. 1797-1810.

8. Pirl W.F., Greer J.A., Traeger L. et al. -„Depression And Survival In Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer: Effects Of Early Palliative Care.", *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 30, no. 12, (20.04.2012), pp. 1310-1315.

9. Faller H., Schmidt M. -„Prognostic Value of Depressive Coping and Depression In Survival af Lung Cancer Patients.", *Psycho-oncology* 13, no. 5, (Mai 2004), pp. 359-363.

10. Goodwin J.S., Zhang D.D., Ostir G.V. - „Effect Of Depression On Diagnosis, Treatment, and Survival Of Older Women With Breast Cancer", *Journal of the American Geriatrics Society* 52, no. 1, (Ian. 2004), pp.106-111.

11.Yu H., Wang Y., Ge X., Wu X., Mao X. -„Depression and Survival in Chinese Patients With Gastric Cancer: A Prospective Study", *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* 13, no. 1, (2012), pp. 391-394.

12. Johansson M., Ryden A., Finizia C. - „Mental Adjustment To Cancer And Its Relation To Anxiety, Depression, Hrql And Survival In Patients With Laryngeal Cancer – A Longitudinal Study", *BMC Cancer* 11, 2011, p. 283.

13. Lazure K.E., Lydiatt W.M., Denman D., Burke W.J. -„Association Between Depression and Survival or Disease Recurrence In Patients With Head and Neck Cancer Enrolled in a Depression Prevention Trial", *Head & Neck* 31, no. 7, (Iulie 2009), pp. 888-892.

14. Petticrew M., Bell R., Hunter D. -„Influence Of Psychological Coping On Survival And Recurrence In People With Cancer: Systematic Review", *British Medical Journal* 325, (2002), pp. 1066-1076.

15. Cunningham A.J., Watson K. -„How Psychological Therapy May Prolong Survival In Cancer Patients: New Evidence And A Simple Theory.", *Integrative Cancer Therapies* 3, no. 3, (Sept. 2004), pp. 214-229.

16. Huebscher R. -„Spontaneous Remission Of Cancer: An Example Of Health Promotion." *Nurse Pract Forum* 3, no. 4, (Dec. 1992), pp.228-235.

17. Watson M., Homewood J., Haviland J., Bliss J.M. - „Influence Of Psychological Response On Breast Cancer Survival: 10-Year Follow-Up Of A Population-Based Cohort." *European Journal Of Cancer* 41, no.12, (Aug. 2005), pp. 1710-1714.

18. Giese-Davis J., Collie K., Rancourt K.M., Neri E., Kraemer H.C., Spiegel D. -„Decrease In Depression Symptoms Is Associated With Longer Survival In Patients With Metastatic Breast Cancer: A Secondary Analysis." *Journal of Clinical Oncology: Official Journal of the American Society of Clinical Oncology* 29, no. 4, (01.02.2011), pp. 413-420.

19. Karppinen H., Laakkonen M.L., Strandberg T.E., Tilvis R.S., Pitkala K.H. – „Will-To-Live And Survival In A 10-Year Follow-Up Among Older People", *Age and Ageing* 41, no. 6, (Nov. 2012), pp.789-794.

Concluzie

1. Howlader, N. et al – „SEER Cancer Statistics Reviews, 1975-2009. (Bethesda, MD: National Cancer Institute), în baza raportului din noiembrie 2011.

2. Walsh, Bryan - „Sixty Years after Man First Climbed Everest, the Mountain It a Mess", *Time Science and Space*, online, 29.05.2013.

Cuprins

Mulțumiri 5
Introducere 9
Povestea mea 12
Capitolul 1 - Schimbă-ți radical dieta 22
Capitolul 2 - Preia controlul asupra sănătății tale 59
Capitolul 3 - Urmează-ți intuiția 94
Capitolul 4 - Folosirea plantelor și a suplimentelor 128
Capitolul 5 - Eliberarea emoțiilor reprimate 160
Capitolul 6 - Amplificarea emoțiilor pozitive 196
Capitolul 7 - Creșterea sprijinului social 226
Capitolul 8 - Adâncirea legăturii spirituale 254
Capitolul 9 - A avea motive puternice pentru a trăi 298
Concluzie 324
Despre autoare 332
Lecturi suplimentare 333
Note 336

EDITURA FOR YOU

Str. Hagi Ghiță, nr. 58, sector 1, București
Tel./fax. 021/665.62.23;
Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691;
E-mail: foryou@editura-foryou.ro
comenzi@editura-foryou.ro
Website: www.editura-foryou.ro
Facebook: www.facebook.com/Editura-For-You
Instagram: https://instagram.com/edituraforyou/
Twitter: https://twitter.com/EdituraForYou

Majoritatea pacienţilor cu cancer cu care am lucrat spun că cel mai înspăimântător moment al călătoriei lor a fost atunci când li s-a pus diagnosticul, iar al doilea cel mai înfricoşător moment a fost atunci când au intrat în remisie. Asta pentru că celor mai mulţi supravieţuitori ai cancerului li se spune, în timp ce sunt în remisie, că tot ce pot face este să urmărească şi să aştepte, pentru a vedea dacă reapare cancerul – ceea ce le induce sentimente de teamă şi de neajutorare. Acum, în loc să urmărească şi să aştepte, oamenii care speră să rămână sănătoşi pot accesa puterea celor 9 factori-cheie din această carte:

- Schimbarea radicală a dietei
- Preluarea controlului asupra sănătăţii
- Urmarea intuiţiei
- Folosirea plantelor şi a suplimentelor
- Eliberarea emoţiilor reprimate
- Amplificarea emoţiilor pozitive
- Creşterea sprijinului social
- Adâncirea legăturii spirituale
- A avea motive puternice pentru a trăi

Carte tradusă în 20 de limbi, în primul an de la publicare

În cartea ei, *Remisie totală. Să-i supravieţuim cancerului chiar şi atunci când nimeni nu ne mai dă nicio şansă*, Kelly A. Turner Ph.D, fondatoarea Proiectului Radical Remission, dezvăluie 9 factori care pot duce la o remisie totală a cancerului, chiar şi atunci când medicina convenţională nu a reuşit.

În timp ce-şi făcea studiile de doctorat la Universitatea Berkeley, din California, dr. Turner, cercetătoare, lector universitar şi consilier în oncologie integrativă, a fost şocată să descopere că nimeni nu studia episoadele de remisie totală a cancerului – cele în care oamenii s-au însănătoşit chiar şi atunci când nimeni nu le mai dădea nicio şansă, fără ajutorul medicinii convenţionale sau după ce medicina convenţională a dat greş. A fost atât de fascinată de acest gen de remisie, încât a plecat într-o călătorie de 10 luni în jurul lumii, mergând în 10 ţări diferite, intervievând 50 de vindecători holistici şi 20 de supravieţuitori cu remisie totală a cancerului, cu privire la practicile şi tehnicile lor de vindecare. Cercetarea sa a continuat cu intervievarea altor 100 de persoane cu remisie totală şi cu studierea a peste 1000 de astfel de cazuri.

Dovezile strânse de autoare au 9 factori-cheie în comun, despre care ea consideră că au potenţialul de a-i ajuta chiar şi pe pacienţii cu cancer în fază terminală să-şi transforme viaţa. Fiecare factor-cheie este descris detaliat într-un capitol din carte şi este documentat cu poveşti spectaculoase despre călătoria spre vindecare a pacienţilor diagnosticaţi cu diferite tipuri de cancer.

Remisie totală este o carte care se adresează celor care sunt în mijlocul tratamentului convenţional pentru cancer, celor care caută alte opţiuni deoarece tratamentul a făcut tot ce se putea şi celor care par să nu mai aibă alte opţiuni rămase, dar încă simt că viitorul le rezervă posibilitatea speranţei.

„Remisia în cancer este o realitate clinică. *Remisie totală* ne arată cum putem să schimbăm sorţii remisiei în favoarea noastră. Ceea ce îmi place cel mai mult la această carte este echilibrul. Turner nu-i cere nimănui să renunţe la terapia convenţională, dar ne învaţă cum să adaugăm, la ansamblu, factorii de vindecare, care sunt de multe ori trecuţi cu vederea."

Larry Dossey, MD – autorul cărţii *Cuvinte tămăduitoare. Puterea rugăciunii şi practica medicinei*

ISBN 978-606-639-088-0

Preț: 42 lei

9 786066 390880 >

Editura For You